

# Ciencia y misticismo

Una visión contemporánea  
del proceso autoevolutivo

ego

Título original: Ciencia y misticismo

Editado en 2021, Bogotá, Colombia.

Autor:  
Enrique González Ospina

Diagramación y transcripción:  
Meisy Bustos (310-6079650)  
Correo: [meisy.bustos@gmail.com](mailto:meisy.bustos@gmail.com)

Correo del autor: [egospina@outlook.com](mailto:egospina@outlook.com)  
Celular del autor: 315-3357297  
[www.enriquegonzalezospina.com](http://www.enriquegonzalezospina.com)

Enrique González Ospina

**Ciencia y misticismo**



Enrique González Ospina (ego) es ingeniero de la U. Industrial de Santander, Colombia.

Estudios complementarios en la U. Javeriana de Bogotá, en Argentina y Alemania.

Profesor universitario durante varios años, en la U. Jorge Tadeo Lozano, U. Distrital, U. Javeriana, y en la U. Andrés Bello en Caracas, Venezuela.

Se inició en la investigación de lo místico en 1976, en Caracas, y tuvo la oportunidad de profundizar el tema en Bogotá, Méjico D.F. y Madrid, España.

Dirige Grupos de Trabajo Interior desde 1992 hasta la fecha.

No se haya alineado con religión alguna o tradición alguna, pero ha fusionado las siguientes fuentes en un Todo orgánico:

- Elementos del Budismo, El Cuarto Camino, el Zen, el Tao.
- Enseñanzas esenciales del Buda, Gurdjieff, Krishnamurti, Osho, Nisargadatta y Suzuki.
- La teoría científica del big bang.
- Algunos de los sorprendentes descubrimientos de la Física Cuántica.

# Índice

	Pág.
Prólogo.....	7
1. La naturaleza del sufrimiento .....	19
2. La Conciencia pura .....	37
3. El Big bang (La gran explosión) .....	51
4. Los campos. La primera creación .....	63
5. La energía .....	75
6. Las partículas sub-atómicas .....	93
7. Los átomos .....	115
8. Las moléculas y la materia.....	127
9. Las células.....	139
10. La vida .....	153
11. El reptil. Centro sexual, centro vegetativo, centro motriz .....	161

12. Centro emocional .....	169
13. Centro mental: las neuronas y la corteza cerebral ....	179
14. Centro mental: la memoria .....	195
15. Centro mental: el ego .....	207
16. Centro mental: la personalidad .....	225
17. Centro mental: el “yo” .....	243
18. Centro mental: el pensamiento .....	259
19. El estado de inconciencia .....	273
20. Las 2 evoluciones del hombre.....	285
21. Los 6 estados de conciencia .....	297
22. No hay un CÓMO hacer .....	325
23. No hay un HACER .....	341
24. El Despertar de la conciencia.....	353
25. La conciencia de sí-mismo.....	365
26. La conciencia objetiva.....	387
Epílogo .....	401
Bibliografía .....	407

# Prólogo

El misticismo y la ciencia constituyen las dos grandes aproximaciones de la humanidad hacia la Verdad. Ambas buscan la Verdad sobre nosotros y sobre el Universo; ambas buscan respuestas a las grandes preguntas que el hombre se hace. Son dos caras de la misma moneda, pero no terminan de encontrarse ni se atreven a separarse, porque la frontera es difusa.

La ciencia todavía vive bajo el asombro por lo descubierto dentro del mundo cuántico del átomo, desde principios del siglo XX, pero aún no encuentra respuestas a tres preguntas fundamentales: ¿qué había antes del Big bang, hace 13.700 millones de años?, ¿por qué explotó?, ¿cómo es que la energía se convierte en materia? Para profundizar en esta investigación construyó el instituto CERN, el laboratorio científico más grande del mundo, en Suiza, donde miles de científicos de todo el mundo investigan sin pausa.

La física, al profundizar en la materia, porque ahí va, se olvidó del hombre, de la condición humana, de la humanidad, de la Esencia del ser humano, de su posibilidad evolutiva; entretanto, el misticismo milenario continúa predicando que la Conciencia es la única realidad y que las “*formas*” materiales son ilusión. Esa es la frontera que los une y que los separa.

La ciencia difícilmente acepta términos como “*eterno*” o “*conciencia*”, mientras que el misticismo afirma que la materia

absoluta no existe. Esa es la frontera. Para el misticismo la Realidad es eterna, igual que nosotros somos *esencialmente* algo eterno, porque “*todo es conciencia*”.

Para constatar que el hombre es materia y Conciencia, simultáneamente, tenemos que empezar a buscar otros significados acerca de lo que somos, pero esa búsqueda es dentro de sí-mismo, sin ignorar el mundo cuántico, que está dentro de sí-mismo.

Ese es el propósito de este ensayo. En la primera parte de este libro vamos a ver cómo ha sido la evolución de la ciencia y en la segunda parte reflexionaremos acerca de cómo esa evolución conduce, necesariamente, a la evolución del hombre. De la Conciencia a la ciencia. De la ciencia al hombre. Del hombre a la Conciencia. Según el hinduismo, esta es la danza de Shiva, el movimiento de la realidad.

## **En la antigüedad**

En las culturas más importantes del mundo antiguo, miles de años antes de nuestra era, una escalera unía lo humano y lo divino; pensaban que participaban en un gran misterio cósmico y que ellos eran parte de él. Experimentaban lo divino como algo inminente en el mundo material, y creían que la naturaleza y el cosmos estaban dotados de alma. La tierra se conectaba con el cielo y se fortalecía el sentido de participación en una realidad divina que estaba en todo. Todo era sagrado, todo era divino, sin dioses.

## **Los sumerios**

En la primera civilización que conocemos en Occidente, la antigua Sumeria (3.500 a. C.), la búsqueda del conocimiento del mundo que nos rodea y la búsqueda del conocimiento del mundo de

lo espiritual se consideraba como una misma cosa. Tenían un dios de la astrología, un dios de la lluvia, un dios de la irrigación, un dios de la agricultura... Los sacerdotes del templo eran escribas y tecnólogos que investigaban esos campos del conocimiento.

## Los griegos

Avancemos unos 3.000 años hasta la antigua Grecia. Las raíces de la física, como las de toda la ciencia occidental, se hallan en el primer período de la filosofía griega, en el siglo VI a. C., en una cultura en la que no existía separación alguna entre ciencia, filosofía y religión.

Los sabios de la Escuela de Mileto no se preocupaban de tales distinciones. Su finalidad era descubrir la naturaleza esencial, real de las cosas, que ellos llamaron “*fisis*”. El término “*física*” se deriva de esta palabra griega y significaba el empeño por conocer la naturaleza esencial de todas las cosas. A esta época perteneció el filósofo Demócrito de Abdera, quien fue el primero en concebir la idea del átomo:

*“Nada existe, salvo átomos y espacio vacío; todo lo demás es sólo opinión.”*

Fue un gran punto de partida que perduró durante unos 2.500 años, hasta principios del siglo XX, cuando los científicos europeos abrieron el átomo y se manifestó una realidad completamente inesperada y sorprendente, el mundo cuántico, cuyo estudio constituye la Física Cuántica.

La Escuela de Mileto poseía un fuerte aroma místico. Sus sabios creían que la materia estaba viva, porque no veían diferencia alguna entre lo animado y lo inanimado, entre espíritu y materia. De hecho, ni siquiera tenían una palabra para designar a la materia, pues

consideraban que todas las formas de existencia eran manifestaciones de la “*fisis*” dotadas de vida y de espiritualidad.

En este ámbito Tales de Mileto declaró que todas las cosas están llenas de dioses y Anaximandro vio el Universo como una especie de organismo sostenido por el “*neuma*” o aliento cósmico, tal como el cuerpo humano se halla sustentado por el aire.

## **Aparece el principio divino**

La unidad de la materia y el espíritu, promovida por Heráclito, comenzó a cuestionarse con la Escuela de Elea, promovida por Parménides en la misma época, que asumió la existencia de un *principio divino* que prevalecía sobre la materia, sobre los hombres y sobre todos los dioses. Se consideró que era un dios inteligente que gobierna y dirige el mundo.

Así comenzó una tendencia de pensamiento que llevó finalmente a la separación entre el espíritu y la materia, y a un dualismo que se convirtió en la característica de la filosofía occidental. La Escuela de Elea es uno de los orígenes del concepto actual de “*Dios*”. Una vez que la idea de separación entre el espíritu y la materia hubo arraigado, los filósofos volcaron su atención hacia el mundo espiritual, hacia el alma humana y lo pertinente a la ética y a la moralidad, mientras ignoraban a la materia.

Estos temas ocuparon el pensamiento occidental durante más de 2.000 años, a partir de la culminación de la ciencia y la cultura griegas que tuvo lugar en los siglos V y IV a. de C. El conocimiento de los griegos fue organizado por Aristóteles, quien creó el esquema que serviría de base durante todo este período a la concepción occidental del mundo.

Aristóteles creía que las cuestiones relativas a la perfección del alma humana y a la contemplación de Dios eran mucho más importantes que las investigaciones sobre el mundo material. La razón por la que el modelo aristotélico del universo prevaleció durante tanto tiempo fue no sólo la falta de interés en el mundo material, sino también la gran influencia de la Iglesia cristiana que apoyó sus doctrinas durante toda la edad media, denominada como la época del *oscurantismo*.

## **René Descartes**

Este filósofo y matemático francés, siglo XVII, amplió la distancia que Aristóteles había afirmado entre ciencia y espíritu. Llevó a una radicalización extrema el dualismo espíritu-materia al basar su visión de la naturaleza en una división fundamental en dos reinos separados e independientes: el de la mente y el de la materia. Afirmó que:

*“En el concepto cuerpo, nada hay que corresponda a la mente, y nada hay en el concepto mente que corresponda al cuerpo.”*

Descartes fue el abogado que oficializó el divorcio entre ciencia y espíritu, que había iniciado Parménides. Él creía que Dios había creado tanto el espíritu como la materia, pero pensaba que eran cosas completamente diferentes e independientes. Para él, la mente humana era un instrumento diseñado para analizar y entender, y la naturaleza era una máquina que actuaba según leyes que podían ser formuladas matemáticamente.

La filosofía de Descartes ejerció una influencia tremenda sobre el modo de pensar occidental, hasta nuestros días. Su famosa frase *“Pienso, luego existo”* llevó al hombre occidental a considerarse

identificado con su mente, y no con su Ser interior. El concepto del *Ser interior*, milenario en Oriente, continúa casi desconocido en el Occidente actual, mientras continúa siendo el centro del misticismo.

## **Se inicia la rebelión: el renacimiento**

En la Europa medieval la Iglesia tenía poder supremo. Era terrateniente, proveedora de la verdad, ostentaba poder político y económico, y se atribuía el papel de ser la única que sabía todo. Afirmaba que "*Fuera de la Iglesia no hay salvación*". Su dogma era ley y su poder, absoluto. No sólo legislaba la forma en que funcionaba el mundo espiritual, en términos de cielo, infierno y purgatorio, sino que también decía cómo tenía que comportarse el universo físico.

Como reacción a la decadencia medieval, a la corrupción y despotismo de la Iglesia, surgió en Europa Occidental un movimiento cultural denominado *Renacimiento*, que se suele ubicar entre el descubrimiento de América, en 1492, y la revolución francesa en 1789. En forma genérica tres son las características de esta época:

- 1ª. El retorno a la ciencia y las artes clásicas, grecolatinas.
- 2ª. El surgimiento de una nueva relación con la naturaleza, unida a una visión realista de la ciencia.
- 3ª. Hace del hombre la medida de todas las cosas.

## **Grandes momentos del renacimiento**

- El monje alemán Martín Lutero (1483) y el ginebrino Juan Calvino, inician la reforma protestante en Europa, que propone: negación de la autoridad de la iglesia de Roma, regreso a la Biblia y doctrina

de la salvación a través de la fe, y no a través de las obras y el dinero.

- La filosofía renacentista, marcada en su origen por el declive de la teología y sin renunciar radicalmente a la religión, la circunscribe al ámbito personal del individuo. La nueva forma de afrontar los problemas del ser humano será el racionalismo, el uso de la razón aplicada a la sociedad y a la naturaleza. Algunos de sus mejores exponentes fueron Tomás de Kempis, Pico de la Mirándola, Maquiavelo, Leonardo Da Vinci...
- El arte renacentista fue heredado de los preceptos de la cultura clásica grecolatina, pero los interpretó a través del humanismo, reafirmando los valores intrínsecos del mundo perceptible, sensorial, y del ser humano como parte de esa realidad sensible.
- La ciencia toma un gran auge, ligada a la nueva visión antropocéntrica del humanismo, y favorecida por la invención de la imprenta y los descubrimientos geográficos ocurridos en esa era. Se separa de la ontología aristotélica, se fundamenta en las matemáticas y el método científico, y se apoya en el empirismo y el análisis de la naturaleza... que conducirá, 300 años después, al análisis de la "*materia*". Se considera a Francis Bacon como el padre del empirismo científico.

## **La sublime paradoja de la ciencia de hoy**

Durante el renacimiento, hace unos 500 años, la ciencia decidió abandonar el poder de la Iglesia, el dogmatismo religioso, el pensamiento aristotélico, se alejó del Espíritu, de la fe, y decidió mirar la naturaleza con sus propios ojos, tras el conocimiento de la realidad, sin ningún propósito trascendente. ¿Qué la motivaba? La necesidad de recuperar la racionalidad para encontrar empíricamente las respuestas a las grandes preguntas de siempre.

Y, ¡oh sorpresa!, al acercarse a la naturaleza descubrió la materia; al profundizar en la materia descubrió la existencia virtual del átomo; y al abrir el átomo se encontró súbitamente con un mundo nuevo, inesperado, alucinante, absolutamente irracional, que es la dimensión cuántica, la fuente de la Física Cuántica, en la cual la observación consciente de un electrón determina las propiedades del electrón. ¡La observación modifica lo observado!

Y, aún más, al investigar el espacio dentro del átomo, la ciencia encontró que en su profundidad se hallaba la fuente del misticismo oriental, del Budismo, del Zen y del Tao. Ciencia y misticismo se encuentran en el campo cuántico, pero la ciencia no trascendió esa frontera; llegó hasta la puerta del Misterio, pero no entró, porque carece de la llave que posee el misticismo oriental. Veamos, a grandes pasos, cómo fue el desarrollo de la ciencia desde el Renacimiento hasta mediados del siglo XX:

- En 1543, Nicolás Copérnico tuvo la audacia de contradecir a la Iglesia y a la Biblia. Publicó un libro en el que afirmaba que el Sol, y no la Tierra, era el centro del Universo. La iglesia prohibió su lectura, y puso el libro en el índice de los libros prohibidos, donde lo mantuvo hasta 1835. Copérnico murió por causas naturales, milagrosamente, dadas las circunstancias religiosas.
- El monje dominico Giordano Bruno (1548 - 1600) confirmó los cálculos de Copérnico y planteó que nuestro Sol y sus planetas podrían ser sólo un sistema solar entre muchos, en un universo infinito. Por esta terrible blasfemia fue llevado ante la Santa Inquisición, condenado por hereje y quemado vivo en la hoguera pública, en Italia. Hoy día la ciencia acepta que:

*“Hay unos cientos de miles de millones de galaxias (1011), cada una con un promedio de un centenar de miles de millones de estrellas como nuestro Sol.”*

Carl Sagan, Cosmos

- Galileo Galilei, siglo XVI, es reconocido como el padre de la ciencia moderna, porque fue el primero que basó su investigación en los dos pilares que caracterizan la actividad científica desde entonces: la observación empírica y el uso de las matemáticas.

Construyó el primer telescopio astronómico, apoyó el modelo de Copérnico, descubrió el planeta Venus en 1609, y afirmó que la Tierra se movía alrededor del Sol y no al revés. Fue llamado ante la Inquisición, obligado bajo amenaza de tortura a retractarse de su herética afirmación y condenado a casa por cárcel, a los 70 años, hasta su muerte.

- Isaac Newton, siglo XVII, es la persona que más frecuentemente asociamos con la concepción científica del mundo; y por “*física newtoniana*” nos referimos con frecuencia al modelo mecanicista del mundo. Para él, como para Descartes, el mundo era como una máquina que funcionaba en un espacio tridimensional. Según él, la materia era sólida y tenía partículas diminutas en el núcleo, que también se movían como una máquina.

Conjugó la geometría analítica de Descartes con el concepto dinámico del tiempo descubierto por Galileo, creando así el cálculo infinitesimal, que es un hito en la historia de las matemáticas. Desarrolló la teoría de la gravitación universal, que incluye el concepto de *fuerza* que actúa entre partículas materiales. Desarrolló la física clásica, incluyendo fuerzas como el magnetismo y la electricidad. Descompuso la luz, a través de un prisma, en sus colores fundamentales...

- A finales del siglo XIX Michael Faraday y James Clerk Maxwell descubrieron que una corriente eléctrica genera un *campo* magnético, y luego demostraron que un *campo* magnético puede generar una corriente eléctrica.

Apareció así el concepto *campo*, que vino a sustituir el concepto *fuerza* de Newton. Luego se demostró que los *campos* vibratorios eléctricos y magnéticos pueden viajar a través del espacio en forma de ondas de luz, de radio, rayos X... creando materia:

*“Podemos por tanto considerar la materia como constituida por las regiones de espacio en las cuales el campo es extremadamente intenso... En este nuevo tipo de física no hay lugar para campo y materia, pues el campo es la única realidad.”*

Albert Einstein

- Ernest Rutherford, a principios del siglo XX, hizo un descubrimiento cumbre: advirtió que las partículas alfa que emanan de las sustancias radioactivas eran proyectiles de alta velocidad y dimensiones *subatómicas*, que podían ser utilizadas para explorar el interior del átomo. Podían ser bombardeados, y según la forma en que resultaran desviados los proyectiles se podrían sacar conclusiones sobre la propia estructura interna del átomo.

Sus experimentos habían demostrado que los átomos, en lugar de ser duros e indestructibles, consistían en vastas regiones de espacio donde unas partículas, extremadamente pequeñas, se movían; ¡el átomo había sido abierto! Y ahora la teoría cuántica empezaba a demostrar que esas partículas no se asemejaban en nada a los objetos sólidos de la física clásica, y que su naturaleza dependía de la observación del observador.

Y se reafirmó el misterio: dependiendo de si observamos o no observamos las partículas, se manifiestan como partículas o como ondas. Es decir, que el observador está implicado en la “*forma*” de la realidad. ¡La observación modifica lo observado! Entonces, ¿usted participa en la creación de su realidad? ¿Nosotros creamos el mundo que percibimos? ¿Usted es lo que mira? ¿Yo

creo mi realidad? ¿La conciencia crea la realidad? ¿La percepción cambia la realidad o lo que cambia es la percepción de la realidad?

- A principios del siglo XX los físicos descubren que el supuesto “vacío” dentro del átomo no está vacío; contiene cantidades enormes de energía, poderosa y compleja:

*“Los científicos descubrieron que hay más energía en un centímetro cúbico de espacio vacío que en toda la materia del Universo conocido.”*

Fritjof Capra

- En 1905, Albert Einstein escribe 2 artículos con los cuales inicia el desarrollo de sus dos Teorías de la Relatividad: no existe el espacio absoluto, no existe el tiempo absoluto, la cuarta dimensión espacio/tiempo es la que crea la gravedad, lo único constante en el Universo es la velocidad de la luz, y la masa  $m$  no es más que una “forma” de la Energía  $E$ , según la famosa ecuación  $E=mc^2$ , siendo  $c$  la velocidad de la luz...
- En 1920, en el “Encuentro de Copenhague”, se reúnen los físicos más notables del momento, aportan sus descubrimientos, creando así la Física Cuántica: Niels Bohr, Max Planck, Wolfgang Pauli, Werner Heisenberg, Louis Broglie...
- En la década de 1940, Edwin Hubble, astrónomo norteamericano, descubre que el Universo se está expandiendo, con una aceleración creciente: “entre más lejos, más rápido”.
- Los científicos deducen que “entre más cerca, más lento”; por lo tanto, el Universo empezó en un punto: el Big bang. Demuestran que el Big bang sucedió hace 13.700 millones de años, cuando una inconmensurable explosión creó en un instante toda la Energía del Universo, el campo electromagnético, el campo

gravitacional y la Inteligencia del Universo. Así se inició la creación de la realidad, manifestada como “formas”, como su cuerpo.

## Propósitos de este libro

¿Cuál es la función de la Conciencia en todos estos procesos y componentes del Universo? ¿Cuál es el propósito de todo esto? ¿Cuál es el sentido de la evolución creativa? ¿Qué significa que “*la observación modifica lo observado*”? ¿Hay un orden en todo esto? ¿Para qué creó el Universo una arquitectura tan compleja como el cerebro humano? ¿Cuál es la razón de ser de la vida humana?

A partir de estas reflexiones y estas preguntas, los propósitos de este libro son:

1. Comprender que la Conciencia es la esencia de todas las “*formas*” manifestadas.
2. Descifrar el orden del proceso involutivo y evolutivo.
3. Ir más allá de las limitaciones de la mente.
4. Activar niveles superiores de conciencia.
5. Comprender la “*Ley de la creación personal*”:

*“La Conciencia, la Inteligencia del Universo y la Energía constituyen la naturaleza de todas las “formas” de la realidad... y su actitud crea su realidad personal.”*

Entonces, es su actitud la que crea su sufrimiento, para usted mismo.

# Capítulo 1

## La naturaleza del sufrimiento

La humanidad sufre, casi permanentemente, por todo y de todo. Tiene momentos de alegría, pero el sufrimiento es el factor común de la especie humana; y cuando ha sido prolongado en el tiempo e intenso en su profundidad, queda grabado en su memoria episódica, que es su memoria de largo plazo, y ahí permanece para siempre.

¿Por qué el cerebro ha sido programado por la naturaleza para funcionar así? ¿Para qué? ¿Es que, acaso, el sufrimiento tiene una razón de ser, un propósito superior que, en el estado de inconciencia en que nos encontramos, no comprendemos? ¿Carecemos de un conocimiento acerca de sí-mismos, que sería la vía de la autoliberación de *todo* sufrimiento?

## La gama de los sufrimientos

Sin negar que los seres humanos disfrutan de ciertos momentos de alegría, de felicidad, de gozo, generalmente poco frecuentes, de corta duración y poca profundidad, es un hecho que la humanidad sufre, porque dispone de un mecanismo psíquico capaz

de transformar cualquier circunstancia en un sufrimiento. Un psiquiatra diría que la humanidad es psicótica o neurótica.

En una imaginaria escala de sufrimientos, desde los más leves y cotidianos, hasta los estados patológicos, hay para todas las necesidades egocéntricas: la ira, el miedo y la vanidad; la sensación de soledad, de abandono, de desolación; la agresividad, la angustia, la enfermiza ansiedad; el temor a la muerte, el anhelo de más vida, la avidez por el conocimiento del mundo externo; la soberbia, el orgullo, la miserable ingratitud; la codicia de tener más y más de todo; el deseo de poseer todo lo percibido; la mentira, la hipocresía, el engaño; la especulación, la explotación del prójimo en sus infinitas formas; la histeria, la depresión, la paranoia, el estrés, los complejos, los infinitos conflictos en las relaciones... en fin, todos los imaginables estados psicóticos y neuróticos.

Esto es lo que somos, pero nunca nos detenemos para ver qué somos, nunca nos preguntamos acerca de nuestra vida interior, aunque siempre la llevamos puesta hasta que la muerte sobrevenga, nunca miramos hacia dentro de sí-mismo, como si la vida interior no existiera.

¡Hay un error en la mirada!

Todos los días, casi toda la humanidad sufre de aburrimiento, desencanto, desilusión, celos, incertidumbre, el doloroso desamor, temor por el futuro, desconfianza en el prójimo, fatiga de vivir así... y el eterno estado de insatisfacción.

Nosotros, que nos preocupamos por el orden en nuestra habitación, por el orden en nuestro vestir, y que atendemos debidamente la salud y la higiene del cuerpo, ¿cómo es posible que seamos tan despreocupados por nuestra vida interna, y hagamos de ella un estercolero? Un estercolero que llevamos siempre con nosotros. Un depósito de rencores, dudas, afanes neuróticos,

posesividad, apegos y resentimientos que conforman nuestra cárcel mental.

## **Entonces, ¿qué somos?**

Somos una descomunal masa de códigos, tendencias, impulsos, reacciones, reflejos... como un pozo sin fondo. El cuerpo humano se compone de unos 140.000 millones de células; cada célula contiene unos 30.000 genes, y cada gen contiene información que cabe en unos 1.000 libros de 500 páginas. Haga la cuenta. Esa información contiene el pasado de la especie, el futuro del individuo, y el control de los procesos de su cuerpo. Algunas fuentes afirman que las respiraciones del individuo están contadas.

Por un lado, somos herederos de la larga, complejísima, extraordinaria evolución de la especie, con todos sus códigos e impulsos prehumanos y cavernícolas. Nuestros bisabuelos, los reptiles, aparecieron hace unos 500 millones de años; nuestros abuelos, los mamíferos, con su cerebro límbico, aparecieron hace unos 200 millones de años; y la primera separación del antropeide en la dirección del hombre sucedió hace unos 24 millones de años.

Por otro lado, somos herederos de nuestra propia psicología, que se fue formando desde que fuimos concebidos; es decir, somos herederos de nuestra propia historia personal. Somos, entonces, el producto de toda la dinámica de la evolución de la especie y de nuestra propia psicología de años.

Somos lo heredado y lo aprendido, sin que jamás hayamos participado conscientemente en algún proceso. Todo eso nos ha sucedido.

Todo ese contenido nos enriquece por un lado, pero nos limita, controla y condiciona por otro lado. Todo ese contenido condicionante

vive, siente, opta, actúa por nosotros. La vida nos vive, la biología nos dirige, la psicología nos controla con sus hilos invisibles, pero creemos que somos libres. Todo este contenido se manifiesta como mecanicidad, esquemas, hábitos, y viejos patrones de conducta que jamás observamos.

*“La primera razón de la esclavitud interior del hombre es su ignorancia, y sobre todo, su ignorancia de sí mismo. Sin el conocimiento de sí, sin la comprensión de la marcha y de las funciones de su máquina, el hombre no puede ser libre, no puede gobernarse y seguirá siendo siempre esclavo, y el juguete de las fuerzas que actúan sobre él.”*

Gurdjieff

Esta mecanicidad reactiva frente a las circunstancias que nos rodean, explicaría por qué el hombre es una máquina biológica de sufrir. Algo debe hacer, algo como *despertar*, algo debe suceder hacia dentro de sí, para darse cuenta de su propia mecanicidad, completa y absoluta, de su propia impotencia, ignorancia y estulticia, no menos completa, ni menos absoluta. El hombre sufre, pero no comprende su sufrimiento.

El ser humano es una víctima de su propia ignorancia, porque el conocimiento de sí mismo no se hereda. El hijo de Buda no comprende nada. Heredamos lo innato y adquirimos una personalidad, un ego, pero carecemos totalmente de la comprensión de lo que sucede dentro de sí mismo. El sufrimiento es reactivo, propio del nivel de inconciencia en que se encuentra la humanidad, porque el Universo lo construyó hasta ahí, y ahí lo abandonó. Ahora, el individuo debe asumirse, si quiere liberarse.

*“Tú no podrás llegar a la paz, si no descubres antes los obstáculos que te impiden llegar a ella. Tú llevas la paz dentro. ¡Descúbrela!”*

Anthony de Mello

## Carecemos de plenitud, de totalidad

Existe el sufrimiento natural que proviene de un dolor físico, de una enfermedad física, de un accidente físico, y ese sufrimiento, por lo general, afecta la mente, la distorsiona; y para estar tan alerta que el dolor físico no pueda afectar la mente, se necesita una extraordinaria percepción interna.

Pero aparte del sufrimiento físico, hay sufrimientos psíquicos de todo tipo; sufrimientos a causa de la soledad; sufrimiento cuando no nos aman; el anhelo de ser amado y jamás encontrar satisfactorio ese amor, porque hemos convertido el amor en algo que debe ser satisfecho; necesitamos ser amados para sentirnos gratificados; el “yo” necesita ser amado, para ser más “yo”.

Está el sufrimiento a causa de la imprevisible muerte; el sufrimiento porque jamás existe un instante de plenitud total, un completo sentimiento de totalidad, de simplemente *Ser*, sin más, sino que siempre estamos viviendo en la fragmentación del “yo”, que es contradicción, lucha, confusión, desdicha, conflictos.

También está este inmenso sufrimiento producido por la lucha del hombre contra el hombre. El hombre es un lobo contra el hombre. Ocasionamos sufrimientos a los animales, los matamos, los torturamos, los comemos, hemos destruido especies tras especies, porque carecemos del sentido de la totalidad, porque nuestro supuesto amor está fragmentado.

Amamos a Dios y matamos a los seres humanos. Creamos sufrimientos para otros, tal como lo hemos hecho durante miles de años, aunque creamos en Dios, en Cristo, en Buda, en toda clase de creencias. Los hombres hemos estado matando a los hombres, generación tras generación, en nombre de Dios. ¿Qué fue la *Santa Inquisición*? Quemaron vivos, en la hoguera, a cientos de seres humanos, en nombre de la fe, por herejes.

## ¿Por qué vivimos así? Reflexionemos

Necesitamos hacernos algunas preguntas, necesitamos reflexionar acerca de nuestra condición humana. ¿Por qué los seres humanos que se consideran extraordinariamente inteligentes, han aceptado vivir sufriendo? ¿Por qué los seres humanos viven así? ¿Cuál es la raíz de todo este infortunio? ¿Es una condición de la naturaleza humana? Y si es así, ¿por qué el universo creó la arquitectura más absolutamente compleja, el cerebro humano, para sufrir? ¿Cuál es el sentido oculto de todo esto? ¿Es que, acaso, el sufrimiento tiene un propósito oculto, que la ignorancia humana no comprende?

Durante miles de años muchas personas han ofrecido diferentes métodos para resolver la conflictividad humana; los gurús, los sacerdotes de todo el mundo, los profetas de todas las religiones, las infinitas e ilusorias creencias, todos los dioses creados por el miedo, los miles de libros, mandamientos y sacramentos... cada cual ofreciendo una nueva solución, un método nuevo, una nueva manera de solucionar el problema del sufrimiento humano... pero todo ha sido inútil, el ser humano sufre. Todo ha sido inútil, hasta ahora, por lo menos en la cultura de Occidente.

Nada ha conseguido su propósito de lograr que el hombre viva en orden, en paz, sin conflictos, con inteligencia, sin esta actitud caótica interna que prosigue incesantemente. Pero todo ha sido inútil. ¿Por qué los seres humanos viven de este modo, en esta espantosa desdicha? ¿Por qué? ¿Para qué?

Osho afirma que en 5.000 años ha habido 5.000 guerras. Si usted quiere enterarse un poco acerca de guerras, combates, sacrificios humanos, masacres, flagelaciones... lea el Antiguo Testamento. Krishnamurti afirma que todos somos neuróticos, que toda esta cosa es neurótica, que toda la sociedad es neurótica, que toda la humanidad es neurótica.

Durante el siglo pasado, hace menos de 100 años, hubo 2 guerras mundiales, las dos en la Europa culta y cristiana; Ochenta millones de muertos, hambre, crueldad, miseria humana, en la cuna de Sócrates, Aristóteles, Jesucristo, Mahoma, Newton, Einstein... En los lugares donde se escribió la Biblia y el Corán. Todo ha sido inútil. ¿Por qué?

Al observar este panorama de horror, este fenómeno extraordinario del sufrimiento ocurriendo en todas partes, deberíamos preguntarnos por qué la gente acepta vivir de esta manera, por qué acepta esta insoportable situación ¿Nos hemos vuelto cínicos? ¿Sentimos que nada podemos hacer al respecto? Las personas suelen afirmar que la naturaleza humana nunca podrá ser modificada. Pero, ¿eso es cierto? Es cierto desde el enfoque general de la cultura occidental, pero no es cierto según la propuesta esotérica de Oriente.

A lo largo de la historia muchos han dicho que no aceptan que la naturaleza humana sea así, que intentarán cambiarla, y nada de lo propuesto ha funcionado. Dios lo intentó por medio de los 10 mandamientos entregados a Moisés, hace unos 4.000 años, pero es un hecho que la humanidad vive al margen de eso, como si su Dios no hubiera dicho nada. Los comunistas también lo intentaron, desde la revolución de octubre de 1917 hasta 1990, tres generaciones, pero el hombre no cambió. Cuando Freud apareció hizo historia con su método psicoanalítico, pero él nunca afirmó que el psicoanálisis sirviera para cambiar a la gente; dijo que sólo podemos estudiar a la gente. Todo ha sido inútil.

En todos los tiempos, muchas personas han intentado cambiar mediante muchos modos diferentes, pero esencialmente siguen iguales, tal como el hombre primitivo con su ira y su miedo. ¿Qué les impide cambiar? ¿Será que aún no han descubierto el modo correcto de cambiar la naturaleza humana? ¿Será que la índole misma del modo en que quieren cambiar es parte del propio proceso? ¿El “yo” que sufre puede cambiar al “yo” que sufre?

Aquí parece haber una trampa psicológica. Parece que todos los intentos no han sido guiados por una correcta comprensión de la naturaleza humana, con su estructura psíquica, de la cual no es consciente. ¿El “yo” puede cambiar al “yo”? El proceso del sufrimiento quiere modificar el proceso del sufrimiento. La acción psíquica incorrecta, que es el sufrimiento, quiere modificar la acción psíquica incorrecta. ¿Esto es posible? ¿Esto explicaría la imposibilidad de los métodos utilizados por la humanidad? ¿El problema es el método, o el problema es el “yo” que sufre?

## El autoengaño

¿Por qué la imposibilidad para cambiar?; “yo” quiero cambiar, planifico qué es lo que voy a cambiar y el método para producir ese cambio en “mi”. El que planifica los procesos es siempre el inconsciente “yo”, aunque cambie los métodos que va a utilizar; “yo” tengo una imagen del cambio que “yo” deseo para “mi”, y en esa dirección imaginada y deseada, me muevo. El “yo”, aburrido de vivir como vive, desea pasarse a vivir como otro “yo” imaginado. ¿Ve el autoengaño?

Cambian los métodos, pero “yo”, el que desea cambiar, soy el que crea los métodos; “yo” soy el viejo y los métodos son lo nuevo, creados por el viejo. ¿Ve el truco? Cuando procedo así, que es lo natural, “yo” no siento que sea lo viejo planificando lo nuevo, no percibo realmente que “yo” estoy involucrado en ese viejo material que deseo cambiar.

Eso se ha dicho cien millones de veces: “*haz esto y te transformarás*”. Ayune, sufra más, flagélese, agótese, consúmase, viva como un pordiosero, utilice un mantra, destruya su mente... usted hace todo esto, pero el centro mismo de su ser actual, su amado “yo”, es siempre el mismo, permanece ahí, pero la persona nunca siente que esto es lo que sucede dentro de sí-misma.

¡Su amado “yo” cambia sus métodos, según su conveniencia, pero su “yo” no cambia!

*“Es una especie de truco de prestidigitación por medio del cual la cosa que origina la dificultad, es puesta en la posición de la cosa que trata de producir el cambio. Es un engaño.”*

Krishnamurti

La raíz del problema permanece siendo la misma, el “yo”, y nosotros podamos las ramas. La raíz es algo que no vemos, porque la colocamos en la posición del que intenta el cambio. Es una suerte de truco de magia. Nosotros no vemos la raíz del sufrimiento porque esa raíz es puesta en la posición de quien está buscando la raíz. Es necesario comprender esto. La raíz dice que “yo” estoy buscando la raíz, para cambiarla. Es como un mago que trata de desaparecerse a sí-mismo.

El “yo” es la raíz del problema. Entonces, ¿cómo puedo yo cambiar mi yo? Ese es el problema que hay que resolver. ¿Cómo puedo yo no ser yo? Esa es la paradoja que hay que resolver, si decido que mi sufrimiento debe terminar.

Si comprendo que todo gurú, todo sacerdote, toda autoridad, todo psiquiatra, actúa desde su “yo”, y que ese “yo” no puede cambiar mi “yo”, entonces comienzo a tener cordura, porque comprendo que nadie puede *hacer* nada por mí. Nadie. Entonces, me reconozco como un neurótico, que no puede ser ayudado. ¿Qué he de hacer? ¿Cuál es la acción correcta en mi vida? ¿Puedo descubrirla alguna vez, estando neurótico? ¿Puedo liberarme del sufrimiento mientras sufro?

El problema de la condición humana que sufre, reactivamente, es extraordinariamente complejo, paradójico, aparentemente absurdo, porque el cerebro, la arquitectura más maravillosa creada

por el Universo, fue programado por el Universo para sufrir. ¿Para qué?

¿Hay algún propósito oculto en el sufrimiento humano? ¿Cuál es el misterio del sufrimiento? Necesitamos profundizar.

## **El hombre es un ser tricerebral**

El problema del sufrimiento humano es muy complejo, porque no es voluntario, no depende de la voluntad del individuo, no es una decisión consciente. Ni siquiera es sólo psicológico. Pertenecce a la condición humana, es propio de la naturaleza humana, que es un ser tricerebral.

El ser humano posee tres cerebros: el cerebro de reptil, con su ira y su miedo instintivos que protegen su vida; el cerebro del mamífero o cerebro límbico, que es la sede de sus emociones reactivas; y el cerebro neuronal, fuente del pensamiento reactivo, de la imaginación, que interpreta los estímulos percibidos por los sentidos.

El pensamiento visualiza, imagina, interpreta la realidad; el centro emocional le da una significación a esa visualización, reaccionando emocionalmente; y el cuerpo actúa según esa emocionalidad lo exija. Pensamiento → emoción → acción. La acción simultánea de esa triada reactiva es la fuente del conflicto y el sufrimiento humano. ¿Comprende la compleja naturaleza biológica del sufrimiento humano? Veamos algunos rasgos de cada cerebro:

*Primer cerebro:*

*“El cerebro humano empezó su evolución cuando los peces desarrollaron un tubo para llevar los nervios hasta un*

*punto central de control, que era sólo una prominencia en la parte superior de la espina dorsal.*

*Después los nervios empezaron a repartirse en módulos especializados: algunos se hicieron sensibles a ciertas moléculas y formaron lo que hoy es nuestro cerebro olfatorio, otros a la luz, y se transformaron en ojos, que se conectaron a unas neuronas -el cerebelo- que regulaban el movimiento.*

*Constituyen el cerebro de reptil, mecánico e inconsciente. Sus partes básicas siguen siendo las mismas y son la parte más primitiva del sistema de tres cerebros, desarrollados desde entonces.”*

Joseph LeDoux  
Neurólogo

*Segundo cerebro:*

*“Después se desarrollaron más módulos: el tálamo, que permite que la vista, el olfato y el oído operen en conjunto; la amígdala y el hipocampo, que generaron un sistema primitivo de memoria, y el hipotálamo, que hizo posible la reacción a un espectro de estímulos más amplio.*

*Así se formó el cerebro del mamífero o sistema límbico, donde se generan las emociones.”*

Rita Carter  
Médica

*Tercer cerebro:*

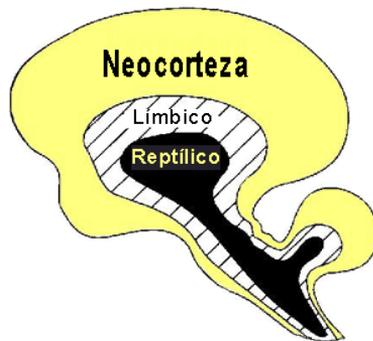
*“Durante la evolución de los mamíferos, los módulos de los sentidos, en particular el de la vista, promovieron el desarrollo de una fina tela de células, cuya disposición*

*permitted forming between them many neuronal connections, increasing slightly the size. It is the cerebral cortex, the third brain, where consciousness emerged.”*

Oliver Sacks  
Neurólogo

## Representación gráfica del tricerebro

Hasta mediados del siglo XX, el cerebro se explicaba como si poseyera sólo dos únicos niveles, pero en 1972 el neurólogo estadounidense Paul MacLean le asignó tres niveles, como si fuera un tricerebro, a los que denominó con los pintorescos nombres de Imagen grabada, Leteo y Gurú. Su representación gráfica original fue la siguiente:



**Fig. 1. El tricerebro de MacLean**

Según MacLean, el cerebro de reptil corresponde al pasado, el cerebro límbico al presente, y el cerebro neuronal al futuro. En términos evolutivos, hubo al principio sólo el cerebro de reptil, que obra por instinto, de acuerdo con la sabiduría acumulada desde el pasado; luego el cerebro del mamífero, que aparece hace unos 200

millones de años, en los tiempos de la extinción de los dinosaurios, y que reacciona a las situaciones presentes; y, finalmente, el cerebro humano, la corteza cerebral, capaz de imaginar lo venidero.

Es tan vigente la visión de MacLean, que el eminente científico colombiano Rodolfo Llinás afirma que “*el hombre es un reptil inteligente*”. Para evitarnos subvalorar la naturaleza humana, digamos que tal afirmación es cierta pero sólo en términos biológicos, porque tal ha sido la evolución del cerebro, pero eso no significa que la Esencia más profunda del Ser humano sea su condición de reptil primitivo.

Otros científicos como Einstein, tan respetables como Llinás, demostraron que la masa es energía, incluyendo, por supuesto, la masa del cerebro; otros científicos como Stephen Hawking, demostraron que la energía fue creada en el big bang, hace 13.700 millones de años; y las fuentes místicas de Oriente afirman que la Conciencia pura es anterior al big bang. De manera que la Esencia del hombre no es el reptil, aunque el reptil fue un eslabón en su proceso evolutivo.

## **Las 3 energías del sufrimiento**

Los 3 cerebros no están separados orgánicamente. Son funciones distintas dentro del cuerpo, pero no son estructuras biológicas separadas, dentro del cuerpo. El cuerpo es una unidad, y lo que denominamos la *mente* es la actividad eléctrica del cerebro, es lo que hace el cerebro, que es su cuerpo. El cuerpo y la mente no están separados de ningún modo, forman parte uno del otro, forman parte de una totalidad.

El cuerpo entraña todos los misterios del Universo; es Uno en miniatura. La diferencia entre el cuerpo y el Universo es sólo de cantidad. Así como un simple átomo encierra todos los secretos de la

materia, el cuerpo contiene todos los secretos del Universo. Uno no necesita salir a buscar ningún secreto fuera de sí-mismo; más bien debe penetrar en su interior, donde reside el secreto Absoluto del ser humano, tal como una perla es la Verdad oculta de la ostra, que nunca mira dentro de sí-misma.

La ciencia de Occidente es más dada a separar el cuerpo de la mente, porque aún sigue siendo cartesiana, pero la unidad del cuerpo es la visión milenaria de las Escuelas de Sabiduría de Oriente. Nos apoyamos en este principio.

Entonces, desde este criterio, Osho afirma que:

*“Todos los problemas son psicossomáticos porque el cuerpo y la mente no son dos cosas separadas. La mente es la parte interior del cuerpo y el cuerpo es la parte exterior de la mente, por lo que cualquier cosa puede empezar en el cuerpo y penetrar en la mente o viceversa: puede empezar en la mente y penetrar en el cuerpo. No hay división, no hay compartimiento incomunicado.”*

Osho

¡Y esto es exactamente lo que sucede con el sufrimiento humano! Empieza siendo un pensamiento egocéntrico en su mente, que es su cerebro; el cerebro límbico genera sustancias químicas denominadas *péptidos*, que activan el centro emocional, que es el que le da significación al contenido del pensamiento; según la significación se asocie al peligro, el cerebro envía una señal vía sistema nervioso, un *neurotransmisor*, que hace que los músculos actúen según el peligro. Ahí está la tríada:

Pensamiento → emoción → cuerpo

Así la naturaleza programó al cerebro para funcionar frente a la vida cotidiana, de manera que el sufrimiento humano es un proceso extraordinariamente complejo, que involucra 3 energías:

1. La energía del pensamiento (mente)
2. La energía del centro emocional
3. La energía del cuerpo (ira o miedo)

Esta complejidad explica por qué la voluntad del individuo es incapaz de disolver el sufrimiento; por qué los gurús, y los sacerdotes, y los psiquiatras, y los dioses, han fracasado frente al sufrimiento. La humanidad sufre de todo y por todo, eso es un hecho, ¡porque el Universo programó al cerebro para funcionar así: Pensamiento → emoción → acción!

## **¿Qué hacer?**

¿Cómo desprogramar al cerebro? Parece evidente que la mente carece de medios para resolver las dificultades de la mente. Aquí falta algo. ¿Dónde está el medio para disolver un proceso, el sufrimiento, programado por el Universo en el cerebro humano? ¿Cuál es la herramienta necesaria? ¿Cuál es el método? La cultura de Occidente, apoyada en creencias de la mente, no ha encontrado la respuesta. Pero parece que el esoterismo de Oriente sí la halló desde hace milenios.

Si el Universo fue el que programó el sufrimiento en el cerebro humano, porque no es una creación del individuo, es necesario responder a estas preguntas:

1. ¿Cómo fue que el Universo creó la vida?
2. ¿Cómo fue que la vida creó al hombre?
3. ¿Cómo fue que el cerebro humano creó la mente?
4. ¿Cómo es que la mente crea el sufrimiento?
5. ¿Es el despertar de la Conciencia la solución?

El intento de responder a estas preguntas esenciales nos obliga a acudir a la Teoría del Big bang, para comprender el origen de todo; a la Física Cuántica, para comprender la materia; a la Teoría de la evolución, para comprender la aparición del ser humano sobre la Tierra; a la psicología, para comprender el proceso del pensamiento; y, finalmente, a la Sabiduría esotérica de Oriente, para comprender que la Conciencia es la única vía para liberarse del sufrimiento.

La Fig. 2. “*Ciclo creativo de la Conciencia*”, sintetiza este enfoque integral, con los procesos simplificados pertinentes, que en los capítulos de este libro vamos a resumir punto a punto, uno a uno, proceso por proceso.

El proceso creativo se inicia con la Conciencia absoluta; involucren hacia las “*formas*” materiales, como el ser humano; luego, algunos seres humanos pueden evolucionar hacia la Conciencia absoluta, dependiendo de su necesidad interior y de su determinación.

Esta es la visión mística de la antigua sabiduría oriental, que hoy podemos armonizar con los sorprendentes descubrimientos de la física moderna, fusión que aporta una nueva visión del mundo y de la realidad

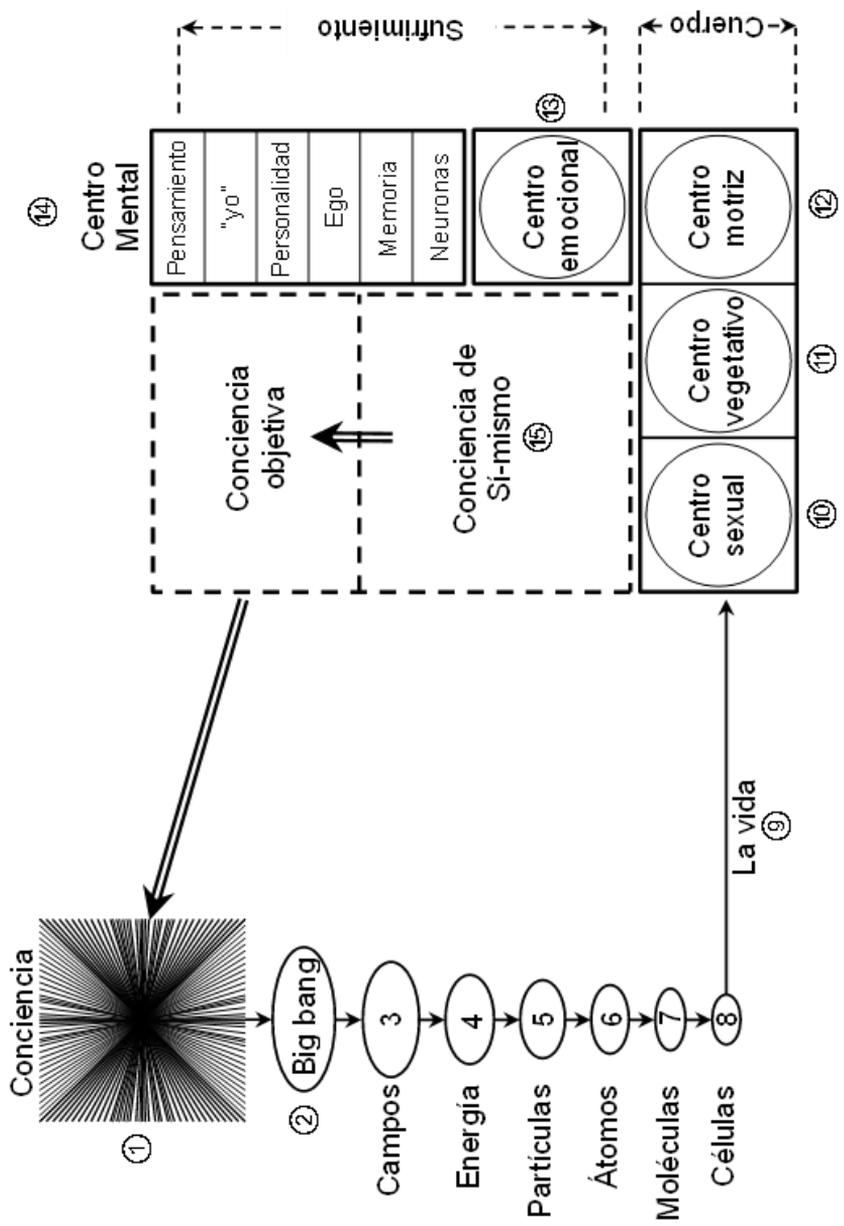


Fig. 2. Ciclo creativo de la Conciencia

## Los estados múltiples del Ser

La figura anterior contiene, en toda su universalidad, el fundamento de la teoría de los estados múltiples del Ser; un ser cualquiera, considerado en su totalidad, debe contener estados de manifestación y estados de no-manifestación, pues sólo en este sentido se puede hablar verdaderamente de “*totalidad*”; de otra forma, sólo se estará en presencia de algo fragmentario que no puede constituir realmente el Ser total.

Sólo lo no-manifestado (la Conciencia) posee un carácter de permanencia absoluta; es pues de lo no-manifestado de donde lo manifestado, como su cuerpo, en su condición transitoria, extrae toda su realidad; de ahí que el no-Ser-algo, lejos de ser la “*nada*”, sea exactamente todo lo contrario, la única Realidad, la Verdad, la Fuente de todo.

Cuando la Conciencia se manifiesta en “*formas*” energéticas o materiales, hablamos de *involución* de lo absoluto, proceso en el cual crea los diferentes niveles de existencia dentro de un mismo ser, como usted, como su cuerpo, niveles o estados que se aprecian como relativos respecto de lo absoluto; Buda diría que son “*maya*”, ilusión, respecto de lo absoluto.

Cuando las “*formas*” como usted, como su cuerpo, retornan al absoluto mediante procesos conscientes, hablamos de un Ser en estado de *evolución*.

# Capítulo 2

## La Conciencia pura

(Proceso ① en la Fig. 2)

### Los juegos de la Vida

Luego de más de 30 años colaborando como instructor en grupos de Trabajo Interior, a partir de las enseñanzas de las Escuelas de Sabiduría -Budismo, Tao, Zen, Cuarto Camino...- infiero que lo que la gente necesita realmente y demanda de la vida no es riqueza, seguridad, comodidad o estimación, sino un juego digno de jugarse.

Quien no puede encontrar un juego digno de jugarse, es propenso a caer preso de la desidia, juzgada antes como pecado mortal, pero ahora considerada síntoma de enfermedad mental. La desidia es parálisis de la voluntad, falta de anhelos, condición generalizada de tedio, total desencantamiento. Es un estado psicológico cercano a la suicida desolación:

*“¡Dios, oh Dios, cuán tediosas, trilladas, insulsas e insoportables me parecen todas las cosas de este mundo!”*

Anónimo

Buscar, por sobre todo, un juego digno de jugarse, tal como aconseja la sabiduría al hombre de hoy. Y, habiéndolo encontrado, jugarlo con intensidad, con pasión, jugándolo como si su vida y su cordura dependieran de él. Si la calidad de su vida no depende de este juego, entonces ¿de qué depende? ¿De las tediosas, trilladas, insulsas e insoportables cosas de este mundo externo?

Si ya lo encontró, júéguese la vida jugándolo, porque usted, por ahora, no tiene nada que perder, ni nada que ganar, porque no ha comprendido quién es usted, o qué es usted, ni ha comprendido que su vida interna oculta un secreto. Usted vive hacia afuera, porque hay un error en su mirada, como si lo importante fueran las cosas del mundo externo y no la calidad de su vida interior. ¿Y si el mundo externo sólo existe en su cerebro?

Dice un cuento Sufí que cuando usted muera y su alma llegue al cielo, en la puerta la va a esperar Dios con una sola pregunta:

*“¿Y usted qué hizo con su vida?”*

Los juegos en la vida reflejan los propósitos en la vida. Y los juegos que el hombre escoge para jugar indican no sólo su tipo de personalidad, sino además su nivel de desarrollo interno.

Según Eric Berne, quien dedicó su vida a la elaboración de una teoría sobre los juegos humanos, podemos dividir los juegos de la vida en juegos objetivos y juegos sublimes. Los juegos objetivos son aquellos que son jugados para el logro de cosas materiales, primordialmente el dinero y los objetos que éste puede lograr. Los juegos sublimes buscan la obtención de estados internos intangibles, tales como el conocimiento científico, la belleza o la salvación del alma. Podemos resumir así la idea de Berne:

<b>Tipos de juegos</b>	<b>Juegos</b>	<b>Meta</b>
Juegos sublimes	Juego supremo	Despertar la Conciencia
	Juego de la religión	La salvación del alma
	Juego de la ciencia	El conocimiento
	Juego del arte	La belleza
Juegos Neutros	Juego de la familia	Formación del hogar
	No jugar a nada	Ninguna meta
Juegos objetivos	Juego de la codicia	La abundancia
	Juego de la vanidad	La fama
	Juego del poder	La gloria o victoria

**Fig. 3. Teoría de los juegos**

En nuestra cultura predominan los juegos objetivos. En las culturas primitivas predominaron los juegos sublimes. A los jugadores de los juegos sublimes los juegos objetivos siempre les han parecido superfluos, vanos y estériles, opinión que se resume en los Evangelios así:

*“Porque ¿qué aprovechará al hombre si ganare todo el mundo, y perdiere su alma?”*

Biblia, Marcos, 8, 36

A los jugadores de los juegos objetivos los juegos sublimes les parecen confusos, etéreos, mal definidos, demasiado abstractos, que

contienen conceptos nebulosos como son la belleza, el conocimiento, la verdad, la salvación, la iluminación, el despertar, la Conciencia...

La humanidad puede ser dividida tajantemente en dos grupos: Los jugadores de juegos sublimes y los jugadores de juegos objetivos. Ninguno de los dos ha entendido nunca al otro, y se puede predecir con seguridad que nunca sucederá. Ellos son, psicológicamente hablando, diferentes especies de hombres, seres diferentes, y sus conflictos han nutrido la miseria humana a través de las edades. Osho calcula que en la corta historia de la humanidad ha habido 5.000 guerras, de las cuales muchas han sido guerras religiosas.

## Los juegos sublimes

El juego del arte es idealmente dirigido a la expresión de una conciencia perceptiva interna, vagamente definida como belleza. Esta conciencia es subjetiva. La belleza expresada por un artista, como Picasso, puede ser el horror para otros artistas. Pero, todo el juego del arte, como se juega en la actualidad, está teñido de dinero; la codicia de los artistas y los coleccionistas, confabulados los unos para los otros, han logrado que los pintores y escultores trabajen para las oligarquías; los escritores y compositores están aún al alcance de las mayorías, y la danza clásica sigue siendo bella... pero muy ajena.

El juego de la ciencia es también raramente jugado en su forma pura, como Galileo, Newton, o Einstein. Se ha vuelto tan complejo, tan amplio y tan costoso, que los científicos pertenecen a poderosas corporaciones que acaparan la "*propiedad intelectual*" y los beneficios propios de la especulación con los precios de los productos y el prestigio de las marcas. La ciencia, hoy día, pertenece a los socios de las Corporaciones y no a los investigadores. Pero hay científicos y hay ciencia, muy profunda y avanzada, investigando qué es la realidad.

El juego de la religión parte de una creencia, que es mental, en la cual se deposita la fe, que es una actitud. Pero parte de una creencia, que es un pensamiento, y cuando la mente cree... crea eso. Todo, absolutamente todo lo que existe en la Tierra, ha sido creado por la naturaleza o por el pensamiento. Todo, incluidos los dioses.

El juego de la religión es un juego sublime, jugado con un propósito vagamente definido como la búsqueda de la unión con Dios y el logro de la salvación de la propia alma. Hay comunidades religiosas donde los sacerdotes hacen votos de pobreza, votos de castidad y votos de obediencia, como los Franciscanos, lo cual hace que su vida sea austera, renunciando a todo lo vano, a toda forma de la vanidad, a toda trivialidad, dedicando su vida a amar a Dios y a Jesucristo, sobre todas las cosas. Admirable juego, sorprendente, pero no siempre fue así.

En el pasado, era jugado para beneficio personal de los sacerdotes. Para obligar a sus seguidores a jugarlo, los sacerdotes inventaron dioses, con los cuales únicamente ellos podían comunicarse, cuya ira sólo ellos podían calmar, cuya cooperación sólo ellos podían lograr. Este proceso empezó en Oriente con los Vedas y el Hinduismo, tal vez unos 3.000 años a. de C.; en Occidente empezó con la Escuela de Elea, siglo V a. de C., iniciada por Parménides, en oposición a la Escuela de Mileto liderada por Heráclito y Tales.

Finalmente, el juego supremo, el despertar de la Conciencia. Todas las grandes religiones -Judaísmo, Hinduismo, Budismo, Confucianismo, Cristianismo, Islamismo- ofrecen ejemplos de místicos que no jugaron el juego de la religión para provecho material y personal, cuya indiferencia al confort personal, a la riqueza y a la fama fue tan notable que aún nos asombra. Ellos, los místicos, jugaron el juego con propósitos muy distintos a los de los "sacerdotes", que vendían la seguridad del cielo a cambio de dinero.

¿Qué clase de juego jugaron estos místicos? Estos jugadores intentaron el más difícil de todos los juegos, el Juego Supremo, cuyo propósito es un verdadero *Despertar*, que es activar niveles superiores de Conciencia. La idea básica de estos místicos y estas Escuelas -Yoga, Zen, Tao, Sufismo, Cuarto Camino- es que el hombre está dormido, como un sonámbulo, que vive en medio de sueños y sufrimientos, inconsciente de todo, que se ha apartado de la Conciencia Universal (la única definición de Dios plena de significado), para arrastrarse dentro de la estrecha coraza de su ego personal, de su personalidad egocéntrica, de su amado “yo”.

Emerger de esta estrecha coraza, recuperar la vivencia de la Conciencia Universal, para pasar de la oscuridad de la ilusión egocéntrica a la luz del no-ego; éste es el verdadero propósito del Juego Supremo, el juego de la Conciencia, tal como fue definido por los grandes maestros milenarios Jesús, Buda, Krishna, Mahavira, Lao-Tsé, Hermes... y por los grandes maestros contemporáneos Osho, Krishnamurti, Suzuki, Alan Watts, Eckhart Tolle, Nisargadarta, Ch. Joko Beck, Gurdjieff...

## La visión de la ciencia

La ciencia ha estado operando dentro de un modelo que afirma que todo puede reducirse a simple materia o simple energía, fascinada por la extraordinaria formulación de Albert Einstein:

$$E = m c^2$$

en la cual E es la energía, m es la masa y c es la velocidad de la luz, que es de 300.000 km/seg. En realidad, todo el mundo manifestado es energía, pues la materia es energía condensada. ¡Pero la energía fue creada en el big bang! Entonces, ¿cuál es la *fuentes esencial* de la energía? ¿Qué es anterior a la energía?

Según ese modelo científico, la conciencia, tal como la experimentamos, es simplemente un epifenómeno; es decir, un subproducto de la actividad cerebral y no algo verdaderamente fundamental. Una razón que explica este modelo es que vivimos en una era extremadamente materialista, que ha estado dominada por una ciencia materialista; en otras palabras, nosotros, en cuanto cultura, estamos interesados en lo que hay “*ahí fuera*” y no nos interesa tanto lo que sucede “*aquí dentro*”.

## La visión de los místicos

No obstante, en contrario al modelo científico materialista, todas las tradiciones y Escuelas místicas del mundo, en todos los tiempos, han dicho de una manera u otra: “*No, no es así. Lo que es fundamental es la propia Conciencia, y la energía/materia es un producto de la Conciencia*”. Es decir, que la Conciencia primigenia creó la energía y la energía dio “*forma*” a todo lo manifestado, que es la hipótesis que estamos desarrollando. ¡Todo es Conciencia!

Aunque las diversas Escuelas de misticismo oriental difieren en algunos conceptos y procesos, todas ellas resaltan la unidad básica del Universo, y esto constituye el rasgo central de sus enseñanzas. Para sus seguidores -ya sean hindúes, budistas, taoístas o sufís- la meta más elevada es llegar a ser conscientes de la unidad e interrelación mutua de todas las cosas, trascendiendo la noción de ser un individuo aislado, un “yo”, un “ego”, e identificándose así mismo con la realidad última, la Conciencia pura.

Todo es Uno. Uno es Todo.

El despertar de esa Conciencia, conocida como “*iluminación*”, no es un acto intelectual, sino que se trata de una vivencia en la profundidad de sí mismo, que trasciende a la totalidad de la persona,

que trasciende al “yo”, al ego, a la personalidad, al conocimiento, a la mente con todo su contenido del pasado.

Desde el punto de vista místico, la división de la naturaleza en objetos separados no es algo fundamental, y cualquiera de esos objetos posee un carácter fluido, siempre cambiante, impermanente. Así, el concepto místico oriental del mundo es intrínsecamente dinámico, y entre sus rasgos esenciales se encuentra el cambio perpetuo y la incertidumbre. El cosmos es considerado una realidad y una unidad inseparable, siempre en movimiento, orgánico, espiritual y material al mismo tiempo.

Dado que el movimiento y el cambio constituyen las propiedades esenciales de todas las cosas, las fuerzas que causan el movimiento no están fuera de los objetos, como ocurría en la concepción de los clásicos griegos -en la Escuela de Elea Dios está separado de las cosas-, sino que son una propiedad intrínseca de la materia. La conciencia se manifiesta como energía, y la energía se manifiesta como materia.

En consecuencia, la imagen mística de la divinidad no es la de un gobernante que dirige el mundo desde lo alto, sino la de un “*principio*” que controla todo desde dentro. Todo es, esencialmente, Conciencia interna.

## **Pero, ¿qué es la Conciencia pura?**

Por Conciencia pura, primigenia, no nos referimos a la moral que nos dice lo que es bueno y lo que es malo. No existe una moral común a todos, pero la Conciencia sí es el factor común a todo y a todos. La moral no es Conciencia, pero se puede ser consciente de la moral personal, y de la inmoralidad personal. Lo que es moral en China es inmoral en Europa, lo que es moral en Europa es inmoral en

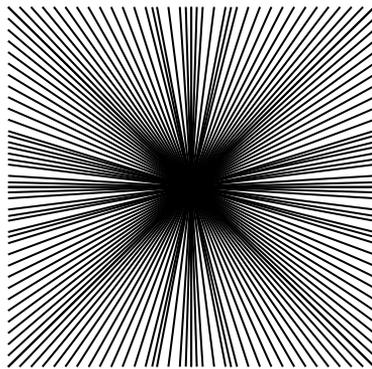
la India. No existe una moral común, pero la Conciencia es común a todo y a todos, es la Fuente, la Esencia de todo lo existente.

Puede ser más fácil vivenciar la Conciencia en un proceso meditativo que explicarla mediante un razonamiento, porque no se trata de ideas o conceptos, puesto que la Conciencia trasciende la mente. La mente es *“lo que hace el cerebro”* y el cerebro es una manifestación de la Conciencia:

*“La mente es uno de los muchos estados generados por la sociedad de neuronas que llamamos cerebro.”*

Rodolfo R. Llinás  
Científico Neurólogo

En ciertos procesos meditativos profundos es posible vaciar y silenciar la mente, y en tal caso, en el espacio interno se manifiesta un campo luminoso e infinito, que podemos, representar así:



**Fig. 4. La Conciencia pura**

Se trata de un potencial absoluto que podemos denominar Conciencia para efectos de este ensayo, pero bien puede ser el Nirvana de los budistas, la Nada del Zen, el Absoluto de Gurdjieff, lo

Inconmensurable de Krishnamurti, la Gran mente de Nisargadatta, el Dios de Jesucristo, la Luz divina del Sufismo, o el Tao de Lao-Tse. Según tiempo y cultura se le denomina de una u otra manera, sin que pueda ser denominado.

De la Conciencia dice Lao-Tse en su libro el Tao Te Ching:

*“El Tao que puede ser nombrado no es el Tao eterno... La infinita profundidad es la Fuente donde se origina todo lo que hay en el Universo.”*

En el Vedanta, que es una de las filosofías indias más antiguas, se dice:

*“Realiza el Brahman, que no es sutil ni burdo, ni limitado ni extendido, no-nacido e indestructible, sin formas, sin atributos, carente de calificativos, y de denominaciones... gracias al cual todo esto, el Universo, se manifiesta.”*

En el Dhammapada, que es un texto que pertenece al Budismo más antiguo, se dice:

*“El atman es una sustancia permanente, absoluta y trascendente, idéntica como el Brahman, que es el alma universal, lo Absoluto.”*

El Zen la denomina en forma bella:

*“Un campo informe de bienaventuranza”*

Y el mismo San Juan de la Cruz, santo de la iglesia católica, en una frase muy cercana a la comprensión de los místicos orientales, la llamó:

*“Inteligencia pura, que no está en el tiempo”*

Ese potencial, esa dimensión oculta en todo lo manifestado, esa Conciencia creadora de todo es:

- Ilimitada  
No contiene límites porque es puro potencial expansivo. Para poder vivenciarla hay que disolver todos los límites individuales de la mente.
- Intemporal  
Es sin tiempo. No tiene pasado, ni futuro. La Conciencia simplemente ES.
- Inespacial  
No tiene espacio. No está aquí o allá. Simplemente está.
- Informe  
No tiene forma. Puede ser descubierta sólo en el espacio vacío y silencioso de la mente humana.

Una mente humana sana, quieta, vacía y silenciosa, es el espacio necesario donde la Conciencia podría manifestarse, y esa es la máxima posibilidad humana en su retorno a la Fuente, a Dios, al Absoluto, al Nirvana, a la Conciencia pura.

Este retorno a la Conciencia pura es lo que se denomina "*la evolución del ser humano*".

## **La nueva ciencia y la Conciencia**

Ahora, después de los extraordinarios descubrimientos de la Física Cuántica, muchos pensadores científicos argumentan, de manera convincente, que la conciencia debe ser incluida en el nuevo marco de la ciencia.

*“Si la existencia de la conciencia no puede derivarse de leyes físicas, la física teórica no cubre todas las cosas. Por consiguiente, una teoría final debe contener un componente adicional fundamental. Para lograr ese fin, propongo que la experiencia consciente, sea considerada un rasgo fundamental, y reductible a ninguna otra cosa más básica.”*

David Chalmers  
Universidad de Arizona

La ciencia, en su búsqueda continua e inexorable, se mueve en esa dirección. En las universidades están apareciendo programas de estudio de la conciencia y lo transpersonal. Los conferencistas, profesores, estudiantes y místicos lidian con la misma pregunta, aparentemente simple: ¿qué es la conciencia? Lo mismo ocurre con la cuestión aparentemente simple de ¿qué es la realidad? Dos caras de la misma moneda.

Peter Russell, director del centro de estudios sobre la Conciencia de la universidad de Stanford, afirma que:

*“Más que dar por hecho, como hace la mayoría de los científicos, que la conciencia surge de algún modo del mundo material, es preciso considerar la visión alternativa del mundo que plantean muchas tradiciones espirituales y metafísicas, según la cual, la conciencia es un componente fundamental de la realidad, tan fundamental como el espacio, el tiempo y la materia, o tal vez más.”*

De hecho, la mayoría de las tradiciones espirituales sostienen que la conciencia no es “un” componente fundamental, sino “el” componente fundamental. *Todo* procede del pozo subyacente de la conciencia.

El doctor John Hagelin, famoso físico experto en el mundo cuántico, director del Instituto de Ciencia, Tecnología y Política Nacional, en EE. UU., está convencido de que es así:

*“El estudio del cerebro ha ayudado a esclarecer estados superiores de consciencia, aparte de estar despierto, soñar y dormir sin sueños.*

*Hay hasta seis estados de consciencia. Además de los tres que experimentamos normalmente, está la consciencia pura.*

*Es el estado más simple de la consciencia humana, un estado de consciencia ilimitada en el que la mente, en sosiego y en silencio profundo, experimenta el campo unificado de todas las leyes de la naturaleza y se identifica con él.”*

Según el físico cuántico Amit Goswami:

*“Tenemos que reconocer realmente que hasta el mundo material que nos rodea, las sillas, las mesas, la alfombra, no son más que posibles estados de la consciencia.”*

Y el reconocido científico David Bohm sostiene, sin ambages, que:

*“La Conciencia es la base de todo ser.”*

¿Cómo llegaron a ver con tanta claridad este asunto el doctor Hagelin, Santa Teresa de Ávila, Jesucristo, Lao-Tse, Eckhart Tolle, Osho, Krishnamurti, y los sabios de los Vedas? Utilizando la consciencia para investigar la consciencia; es decir, meditando. La meditación es el sendero hacia la Conciencia.



## Capítulo 3

### El Big bang (La gran explosión)

(Proceso ② en la Fig. 2)

Nuestro Universo es un conjunto de más de 1.000 millones de galaxias, y cada una con unos 100 mil millones de estrellas, pero se desconoce el número de planetas. Nuestra Tierra se encuentra en un puntico de la Vía Láctea, y es el único planeta conocido capaz de albergar vida. Pero, ¿cómo fue que se creó tan inconmensurable estructura física? ¿Cómo se inició el mundo? ¿Ha existido siempre? ¿Es estático y limitado?

Son preguntas que las mitologías de todos los tiempos han intentado responder, y la respuesta más cercana a nosotros, por razones históricas y culturales, es la versión judía según la cual Dios creó el mundo en 7 días; pero hay otras muchas versiones míticas, que tuvieron su momento y su lugar cultural.

Numerosos son los mitos de nuestros antepasados, de Oriente y Occidente, tratando de explicar el origen del mundo que se

desplegaba ante sus ojos, sin conocimiento alguno. En esas condiciones de ignorancia, cómo explicar la lluvia, el calor del sol, un eclipse, la luz; cómo explicar la gestación de la vida, un fruto que brota de la tierra, el viento, la noche, una flor, la vida, la muerte... sin conocimiento, el mito lo explicaba todo.

En Occidente, hasta principios del siglo XX, el mundo científico creía que el Universo era constante en el tiempo, que su tamaño no se modificaba, idea inspirada por la rigidez conceptual y matemática de Isaac Newton (1643 – 1727) y, muy seguramente, por la versión creacionista de la Biblia. Si Dios había creado el mundo, pues el mundo era como Dios lo había creado. ¿Por qué habría de modificarse? Algunos filósofos aportaron variantes, como Immanuel Kant, al afirmar que el Universo había existido siempre tal como era, negando el soplo divino bíblico.

## **El formidable siglo XX empieza con Albert Einstein**

En 1905, Einstein, quizás el científico más influyente de nuestra era, sentía fascinación por el Universo. Para él, el Universo no tenía principio ni fin, era infinito y eterno, pero incluso sus creencias personales y religiosas contradecían las conclusiones de sus propias ecuaciones, las cuales indicaban, extrañamente, que el Universo tenía un origen, un principio, que había empezado en algún momento. Pero sus creencias eran más poderosas que su ciencia; vivía una contradicción entre su *ser* y su *saber*. Pero, de todas formas, sus ecuaciones concluían que el Universo tenía un principio, en un momento del tiempo.

## **Aparece Edwin Hubble**

A principios del siglo XX la comunidad científica aseguraba que

el Universo era estático, limitado y eterno, pero todo cambió en 1929 cuando Edwin Hubble, astrónomo norteamericano, publicó sus observaciones que demostraban que el Universo está en expansión continua. Pero Hubble no observó directamente que el Universo se expandiera, sino la luz emitida por las galaxias en movimiento.

Esa luz contiene una señal característica, o espectro, basada en la composición de cada galaxia, y que cambia en una forma cualitativamente conocida si la galaxia se mueve. Por lo tanto, analizando los espectros de las galaxias lejanas, Hubble consiguió determinar sus velocidades, que eran variables; en consecuencia, las galaxias se movían con una aceleración creciente.

En el año indicado, en el observatorio Monte Wilson, en los Ángeles, EE. UU., Hubble descubrió y demostró que las galaxias no están quietas, que se alejan de la tierra a velocidades increíbles y con una aceleración creciente. Todas las galaxias se están alejando de nosotros, y entre más lejos más rápido. Es la "*ley de Hubble*".

Hubble aportó dos observaciones que revolucionaron el mundo de la ciencia:

1. Descubrió que ciertas manchas en el espacio, inicialmente llamadas nebulosas, eran en realidad galaxias cuya luz llegaba a la tierra luego de millones o miles de millones de años viajando por el espacio, hasta llegar a nosotros. Por lo tanto, el Universo no podía haber sido creado hace unos pocos miles de años, como se predicó durante la muy religiosa Edad Media, cuando se calculó su antigüedad en unos 4.000 años.

En efecto, el obispo Ussher, primado de toda Irlanda desde 1625 a 1656, situó el origen del mundo, con precisión, a las nueve de la mañana del 27 de octubre del año 4004 a. C. En la actualidad adoptamos un punto de vista diferente, a saber, que los humanos somos una creación muy reciente pero que el Universo empezó

mucho antes, hace millones de años, según la ciencia lo ha comprobado.

2. El segundo descubrimiento, más sorprendente aún, a partir del análisis de la luz de unas galaxias con otras, demostraba que todas las galaxias se alejaban unas de otras, con una aceleración que dependía de la distancia entre ellas. Es decir, que a mayor separación, mayor velocidad, concluyendo que el Universo se estaba expandiendo con una aceleración creciente.

Hubble se sorprendió al descubrir la presencia de miles de galaxias, más allá de la Vía Láctea. Probó lo que los cálculos de Einstein siempre indicaron, pero ni él mismo se lo creía. Luego, cuando Hubble logró probar la expansión del Universo, Einstein reconoció su error de credulidad como el más grande de su vida. El hallazgo de la expansión del Universo, se convirtió en la primera evidencia para respaldar la Teoría del Big bang.

## **El sacerdote Lemaitre**

En 1927, el profesor de física, astrónomo y sacerdote católico llamado Georges Lemaitre (1894 – 1966), había comprendido las ecuaciones de Einstein, y los descubrimientos astronómicos de Hubble, los fusionó, y propuso una idea: si retrotraemos la historia del Universo, a medida que vamos a pasados más lejanos el Universo se va haciendo más pequeño y más lento, hasta que llegamos a un suceso de creación; lo que llamamos en la actualidad el Big bang, o gran explosión.

Lemaitre, físico él, dedujo que si el Universo se estaba expandiendo con una aceleración creciente, según Hubble, entonces, hacia atrás en el tiempo, la expansión debió ser cada vez más lenta, hasta el movimiento cero; es decir, que el Universo debió haber empezado desde la quietud. Supuso las galaxias, en el pasado,

formando una masa puntual de altísima densidad, que denominó “*átomo primordial*”, un tipo de átomo cósmico primitivo, huevo cósmico, que maduró y dio vida al Universo.

Esta idea de Lemaitre contiene el concepto del Big bang, pero la expresión “*Big bang*” fue acuñada en 1949 por el astrofísico de Cambridge Fred Hoyle quien, a su vez, creía en un Universo que se expandía eternamente.

## **Evidencias científicas del Big bang**

Según el reconocido científico Stephen Hawking, recién fallecido, en su libro “*El gran diseño*”, las primeras observaciones directas del Big bang sólo se obtuvieron hasta 1965, con el descubrimiento de un tenue fondo de microondas que llena todo el espacio. Esta radiación cósmica de fondo de microondas es análoga a la de los hornos de microondas, pero mucho menos potente.

Podemos observar esa radiación de fondo nosotros mismo al sintonizar el televisor en un canal no utilizado, ya que un tanto por ciento de la nieve que vemos en la pantalla es debido a la radiación de fondo. Esa radiación fue descubierta accidentalmente por dos científicos de los laboratorios Bell, al intentar eliminar un ruido estático de su antena de microondas.

Esa radiación de fondo es la radiación que quedó del Universo primitivo muy caliente y denso que habría existido poco después del Big bang. A medida que el Universo se expandió, la radiación se enfrió hasta convertirse en el tenue remanente que observamos ahora, llenando el espacio.

La NASA, en EE. UU., en años recientes puso en el espacio el enorme telescopio satelital Hubble, desde el cual ha captado y publicado fotografías del Universo cuando era sólo un bebé de

380.000 años. Hoy, la ciencia ha concluido que el Big bang sucedió hace 13.700 millones de años.

## **Antecedentes del Big bang**

Durante cientos de años los astrónomos, con tecnologías muy elementales, miraron las noches estrelladas, buscando el origen del Universo. A falta de una percepción directa, sus interpretaciones tenían, inevitablemente, una connotación religiosa, que perduró durante miles de años.

El conocimiento científico de la antigüedad fue sistematizado y organizado por Aristóteles, quien creó el esquema que serviría de base durante más de 2.000 años a la concepción occidental del Universo. Aristóteles creía que las cuestiones relativas a la perfección del alma humana y a la contemplación de Dios eran mucho más importantes que las investigaciones sobre el mundo material.

La razón por la que el modelo aristotélico del Universo permaneció incontestado durante cientos de años, durante miles de años, fue precisamente esa falta de interés en el mundo material, heredada desde la Escuela de Elea, en la Grecia clásica, unos 500 años a. C.; también se debió a la gran influencia de la iglesia cristiana, que apoyó sus doctrinas durante la edad media.

El nacimiento de la ciencia moderna fue precedido y acompañado por una evolución del pensamiento filosófico, que llegó a una formulación extrema del dualismo espíritu-materia. Descartes y Newton fueron los íconos supremos de esta radicalización conceptual, de esta fragmentación de la realidad, que condujo al desprecio por la materia.

René Descartes (1596 – 1650), francés, basó su visión de la naturaleza en una división fundamental, en dos reinos separados e

independientes: el de la mente y el de la materia. Esta división cartesiana permitió a los científicos tratar la materia como algo muerto, inerte, inmóvil, totalmente separada de ellos mismos, considerando al mundo material como una multitud de objetos diferentes, ensamblados entre sí para formar una máquina enorme. Aquí está implícito el principio de que la materia son formas que esencialmente no cambian.

Esta visión mecanicista del Universo la mantuvo también Isaac Newton (1642 – 1727), inglés, quien construyó su mecánica sobre la base cartesiana, y la convirtió en los cimientos de la física clásica. Desde la segunda mitad del siglo XVII hasta finales del siglo XIX, el modelo mecanicista newtoniano del Universo dominó todo el pensamiento científico. Fue paralelo a la imagen de un Dios monárquico, que gobernaba el mundo desde arriba, imponiendo en él su divina ley. Así, las leyes de la naturaleza, investigadas por los científicos, fueron consideradas como las leyes de Dios, invariables y eternas, a las que el Universo se hallaba sometido.

Pero llegó el formidable siglo XX. Desde los primerísimos años y durante 30 años, la luz de la ciencia arrasó con la parafernalia ideológica, idealista, supersticiosa, que había cubierto de oscuridad a toda Europa, durante 2.500 años. La investigación, las matemáticas avanzadas, la tecnología, la ciencia, le mostraron al hombre la verdadera y misteriosa esencia de la materia y la energía.

Empezó el siglo XX con Michael Faraday, descubridor del *campo*, uno de los grandes investigadores de toda la historia, acompañado por el matemático James Clerk Maxwell, inspirador de Einstein. En 1905, en dos artículos publicados, Albert Einstein inició dos tendencias revolucionarias de pensamiento. Una fue su teoría especial de la relatividad; la otra una nueva forma de considerar la radiación electromagnética, la luz, que a iba convertirse en la característica de la teoría cuántica, la teoría de los fenómenos dentro del átomo.

Durante los siguientes 15 años tomó forma definitiva la Física Cuántica, merced a los grandes físicos de la época: Max Planck, Niels Bohr, Louis De Broglie, Werner Heisenberg, Wolfgang Pauli..., quienes en el “*encuentro de Estocolmo*”, en 1920, oficializaron la realidad de la nueva ciencia, la Física Cuántica, que reveló los secretos profundos contenidos en el átomo, es decir, en la esencia de la materia. Continuó el siglo de la luz con Edwin Hubble, al descubrir en 1929 la expansión acelerada de las galaxias, descubrimiento que condujo a la Teoría del Big bang.

## **La gran explosión del Big bang**

Las tradiciones espirituales han sostenido que la Conciencia, el Absoluto, es el componente fundamental de toda la realidad manifiesta, que todo procede del pozo subyacente de la Conciencia. Este es, por supuesto, el concepto que inspira este ensayo, y si todo procede de esa fuente, entonces el Big bang, que es el principio del Universo, fue el proceso utilizado por la Conciencia para manifestarse. Este es el concepto explícito de la Fig. 2. Y este primigenio manifestarse no fue hecho de cualquier manera sino de una forma fantástica, a la cual la mente científica continúa acercándose mediante un esfuerzo admirable.

Pero, ¿qué fue lo que explotó?, ¿cómo explotó?, ¿por qué explotó? La ciencia ha avanzado profundamente en la indagación, para la cual construyó en Suiza el Instituto CERN, con la máquina más grande y compleja jamás creada por el hombre: un colisionador de partículas subatómicas aceleradas, para tratar de recrear la primera fracción de segundo del Big bang y descubrir cómo es que la energía se transforma en materia, entre otros temas esenciales.

Este acelerador de partículas está construido en un túnel circular de 4 metros de diámetro y 27 km de circunferencia, con un

costo de 10.000 millones de dólares, donde miles de científicos escudriñan el misterio del primer instante de la creación. Además, como se ha comentado, EE. UU. puso en el espacio el telescopio Hubble, que permite estudiar la luz que viene del Universo más profundo, atrás en el tiempo, lo más cerca posible al primer instante del Big bang.

Todo lo descubierto es de asombro. Los cálculos científicos ratifican que el Big bang, con el cual empezó todo, sucedió hace 13.700 millones de años, cuando de la “*nada*” se pasó a un estado de densidad casi infinita, de algo casi infinitamente pequeño, a una temperatura de trillones de grados de calor y violencia casi infinita. Ese fue el comienzo de la “*gran explosión*” que creó la cuarta dimensión espacio/tiempo; el campo gravitacional que mantiene todo en equilibrio; el campo electromagnético que viaja a través del espacio en forma de ondas; la Inteligencia del Universo, que dirigirá todos los procesos; y la Información del Universo, que conecta todo con todo.

*“Según las estimaciones más conservadoras, durante la inflación cosmológica producida por el Big bang, el Universo se expandió en un factor de  $10^{30}$  en  $10^{-36}$  segundos. Es como si una moneda de un centímetro de diámetro súbitamente explotara a una dimensión de unos diez millones de veces la anchura de la Vía Láctea, en un infinitesimal instante. Podría parecer que eso viola la relatividad, ya que esta establece que nada puede moverse más rápido que la luz en el vacío, pero dicha velocidad límite (300.000 km/seg) no se aplica a la expansión del propio espacio.”*

Stephen Hawking  
El gran diseño

¿y dónde ocurrió esa explosión fantástica? En todas partes y en ninguna parte, porque no existía ni el espacio ni el tiempo. Fue el Big bang el que creó el espacio-tiempo y toda la energía del Universo actual. Y cuando se afirma que creó toda la energía del Universo

actual, en una fracción de un instante, estamos hablando de más de 400.000 millones de galaxias. La Vía Láctea, que es nuestra galaxia, contiene algo así como 100.000 millones de estrellas, algunas de las cuales están a 40.400.000.000.000 kilómetros de la Tierra.

Así fue el proceso de la creación del Universo, según la ciencia. Asombroso. De manera que todo esto, incluidos nosotros, ha sido creado por la inconmensurable energía del Big bang, energía que ahora ni se crea, ni se destruye, pero se transforma. Así empezó a crearse todo lo que existe en el Universo, incluyéndonos.

Pero la manifestación inicial fue la explosión de la energía infinita de “algo” que no existía en el espacio ni el tiempo, sin dimensiones, que explotó y su proceso se orientó decididamente hacia la creación del cerebro humano. ¿Qué era ese “algo”? ¿Qué fue lo que explotó? ¿Qué había antes del Big bang?

La ciencia dice: “*Aún no lo sabemos. Lo estamos investigando*”. Pero las Escuelas de Sabiduría, las tradiciones espirituales milenarias sostienen que todo procede de la fuente subyacente de la Conciencia pura.

La Conciencia es la esencia del Big bang, que creó toda la energía del Universo manifestado. Todo es Conciencia, y el Big bang fue su manera de manifestarse. La Conciencia es la esencia de todo, y todo es la forma creada con la energía del Big bang.

Usted, su cuerpo, su Ser interior, son esencialmente Conciencia pura, y usted podría constatarlo si meditara. La meditación podría conducirlo desde su forma más externa, que es su cuerpo físico, hasta su Ser más profundo, que es la Conciencia. Usted es conciencia, y podría vivenciarlo en sí-mismo.

## Nuestra hipótesis

El principio, la esencia de la hipótesis que estamos desarrollando, al hacer la fusión de la antiquísima sabiduría oriental acerca de la Conciencia con los descubrimientos de la ciencia del siglo XX, es que el Big bang, la gran explosión cósmica, fue la manifestación inicial de la Conciencia.

Así fue creado el Universo. El Universo fue creado por la Conciencia en el instante del Big bang. Esta es la cosmovisión que libremente estamos desarrollando, conciliando la milenaria intuición mística de Oriente con el conocimiento científico de Occidente.

¿Y cuál es su posibilidad ahora? Es igualmente asombrosa, si medita. Si en el transcurso de la vida que le ha sido dada se prepara interiormente para lograr una mente sana de patologías, vacía de imágenes del pasado y silenciosa de todo pensamiento, en ese espacio puro interior podría manifestarse nuevamente esa Conciencia que creó el Universo.

Es como abrir la ventana para que entre el Sol, pero es necesario meditar.



# Capítulo 4

## Los campos La primera creación

(Proceso ③ en la Fig. 2)

Se suele creer que la energía fue la primera e inmediata creación del Big bang, lo cual no es verdad. Antes de la energía, el Big bang creó dos “*campos*”:

1. El campo electromagnético
2. El campo gravitacional

### El campo electromagnético

El enorme éxito logrado por el modelo mecanicista de Newton había convencido a los físicos, de principios del siglo XIX, que el Universo era un gigantesco sistema mecánico gobernado por “*fuerzas*” de atracción entre las masas de los cuerpos. Apenas unos 50 años más tarde, fue descubierta una nueva realidad física que

sustituyó el concepto “*fuera*” por el concepto “*campo*”, que preparó el camino para las revoluciones científicas del siglo XX.

El paso más importante hacia el gran descubrimiento lo dieron Michael Farady y Clerk Maxwell; Farady, uno de los más grandes experimentadores de la historia de la ciencia, y Maxwell, un brillante matemático y físico teórico.

Primero descubrieron que una corriente eléctrica, en un alambre conductor, producía un *campo* magnético que circundaba al alambre conductor. Habían descubierto el *campo*, en el espacio. Luego descubrieron que moviendo adecuadamente un imán podían producir una corriente eléctrica en un alambre conductor. Habían descubierto la corriente eléctrica. Quedaba bien claro que el fenómeno eléctrico y magnético eran dos caras de una misma realidad, realidad denominada *campo electromagnético*. Reemplazaron el concepto de “*fuera*” entre dos cuerpos por el de “*campo*” de fuerza en el espacio, y con ello fueron los primeros en ir más allá de la física newtoniana.

Éste fue uno de los más profundos cambios ocurridos en la concepción que el hombre tenía de la realidad física. Desde la perspectiva newtoniana, las “*fuerzas*” estaban rígidamente relacionadas con los cuerpos sobre los que actuaban. Entonces, el concepto de “*fuera*” tuvo que ser sustituido por el mucho más sutil concepto de “*campo*”, que tenía su propia realidad y que podría ser estudiado sin ninguna referencia a los cuerpos materiales.

La culminación de esta teoría fue el descubrimiento de que la luz es un campo electromagnético que *vibra* muy rápidamente y que viaja a través del espacio vacío en forma de ondas. Hoy sabemos que tanto las ondas de radio, las ondas de luz, o los rayos X, son ondas electromagnéticas, *campos* eléctricos y magnéticos vibratorios, que difieren sólo en la frecuencia de su vibración, y también que la luz visible constituye sólo una parte del espectro electromagnético.

Hoy la ciencia acepta y constata que el *campo*, descubierto por Faraday, es una propiedad del espacio, no de los cuerpos, y que fue creado en el Big bang. Fue Einstein mismo quien reconoció con claridad este hecho, declarando que el *campo* viaja en el espacio sin necesidad de medio alguno, es decir, en el vacío:

*“Los campos electromagnéticos son entidades físicas por derecho propio, que pueden viajar a través del espacio vacío y no pueden ser explicados mecánicamente.”*

Einstein

Ver el campo como un “vacío vivo”, latiendo sin cesar con ritmos de creación, porque vibra, como un corazón cósmico bondadoso, como “*un campo informe de bienaventuranza*”, expresión Zen, indica que no se trata de un campo vacío, hueco, sin nada, sino de un campo primordial, esencial, poseedor de un potencial creativo infinito, con cualidades puras.

Esta visión del “*campo vivo creador*” es la frontera y el punto de encuentro de la mística con la ciencia. Para la ciencia, ese campo inteligente, vivo, creador, es la única realidad, aún para creyentes teístas tan devotos como Einstein:

*“Podemos por lo tanto, considerar la materia como estando constituida por las regiones de espacio en las cuales el campo es extremadamente intenso... No hay lugar en esta nueva clase de física para el campo y la materia, porque el campo es la única realidad.”*

Como veremos, la vibración del campo se manifiesta “*como si*” fuese una onda o una partícula, pero en realidad sólo existe el campo:

*“Después de la gran explosión del Big bang, en la que nació nuestro universo actual, había espacio/tiempo y el vacío. El vacío mismo puede concebirse como un “campo*

*de campos” o, más poéticamente, como un mar potencial. No contiene partículas y, no obstante, todas las partículas se presentan como excitaciones, vibraciones del campo.”*

Stephen Hawking

Podríamos asociar este concepto del *campo* primigenio, vivo, un potencial infinito de probabilidades, con el Tao de Lao-Tse, descrito en su Tao Te Ching, uno de los libros más enigmáticos del pensamiento oriental, escrito en el siglo VI a. C., en la misma época de Confucio en China y Buda en la India:

*“El Tao que puede ser nombrado no es el Tao eterno. El nombre que puede ser nombrado no es el nombre inmutable.*

*La no-existencia es el principio del cielo y de la tierra; la existencia es la madre de todo lo que hay.*

*Desde la eterna no-existencia contemplamos en calma el misterioso principio del Universo;*

*Desde la eterna existencia vemos con claridad las distinciones superficiales.*

*No-existencia y existencia son uno y lo mismo en su origen; sólo se separan cuando se manifiestan.*

*Esta unidad se denomina profundidad.*

*La infinita profundidad es la fuente donde se origina todo lo que hay en el Universo.”*

Parece evidente que el Tao es el campo primigenio, creado por el Big bang, hace 13.700 millones de años.

A finales del siglo XIX, el físico escocés James Clerk Maxwell desarrolló los descubrimientos de Farady en un formalismo matemático que explicó la relación íntima y misteriosa entre la electricidad, el magnetismo y la luz. El resultado fue un sistema de ecuaciones que describen las fuerzas eléctricas y magnética como manifestaciones de una misma entidad, el *campo electromagnético*.

Maxwell había unificado la electricidad y el magnetismo en una sola fuerza.

Además, demostró que el campo podía propagarse por el espacio vacío, como *ondas vibratorias*. La velocidad de dichas ondas quedaba determinada por un número que aparecía en sus ecuaciones y que calculó a partir de datos experimentales: 300.000 km/seg. Constató, con estupefacción, que la velocidad calculada del campo era igual a la velocidad de la luz, que entonces ya era conocida. ¡Había descubierto que la luz es una onda electromagnética, una onda del campo vibratorio!

En la actualidad, las ecuaciones que describen los campos eléctricos y magnéticos son denominados "*ecuaciones de Maxwell*", y son probablemente las ecuaciones comercialmente más importantes que conocemos:

*"No sólo rigen el funcionamiento de todo, desde las instalaciones domésticas hasta los ordenadores, sino también describen ondas diferentes a las de la luz, como por ejemplo microondas, radioondas, luz infrarroja y rayos X, todas las cuales difieren de la luz visible en tan sólo un aspecto: su longitud de onda, que es la distancia entre dos crestas consecutivas de la onda."*

Fritjof Capra

Las ondas de radio tienen longitudes de onda de un metro o más, en tanto que la luz visible tiene una longitud de onda de unas pocas diezmillonésimas de metro, y los rayos X tienen una longitud de onda más corta que una centésima de millonésima de metro. Todas estas ondas, y muchas más, componen lo que se denomina: "*el espectro electromagnético*."

El Sol emite todas las longitudes de onda, pero su radiación es más intensa en las longitudes de onda que nos resultan visibles.

Probablemente no es casualidad que las longitudes de onda que podemos ver a simple vista sean precisamente las que el Sol emite con mayor intensidad: es probable que nuestros ojos evolucionaron con la capacidad de detectar la radiación electromagnética que el Sol emite con mayor intensidad, precisamente porque están más disponibles.

Entonces, ¿cómo podríamos definir el “*campo*” primigenio, creado en la primera instancia del Big bang? Es una fuerza magnética invisible que invade todo el espacio, es un potencial vibratorio que viaja por el vacío a una velocidad de 300.000 km/seg sin depender de nada, no es electricidad, no es magnetismo, no contiene materia, no es energía, se manifiesta como muchas ondas de diversas frecuencias... ¡Así se manifestó el Big bang!

## **El campo gravitacional**

El concepto de *campo* se asocia no sólo con el campo electromagnético, sino también con otra fuerza primordial del mundo macroscópico, la fuerza de gravedad, que mantiene todo en equilibrio, denominada *campo gravitacional*.

El *campo gravitacional* fue creado en el Big bang y puede ser percibido por todos los cuerpos sólidos, y la fuerza resultante es una fuerza de atracción, llamada gravedad. Cada cuerpo crea en su entorno un campo gravitacional que interactúa con los campos gravitacionales de otros cuerpos adyacentes, buscando una relación de equilibrio. Por ejemplo, el campo gravitacional del Sol permite que la Tierra se acerque hasta cierto punto, y no más allá, ni más acá.

Por el contrario, los campos electromagnéticos sólo son percibidos por cuerpos cargados eléctricamente, y originan fuerzas de atracción o repulsión.

La teoría apropiada para el campo gravitacional es la *Teoría general de la relatividad*, creada por Einstein desde 1905. En esta Teoría, el espacio que rodea a un objeto está “*condicionado*” por la presencia de otro objeto, de tal modo que afecta a la geometría y a la estructura misma del espacio. Donde exista un cuerpo sólido, habrá también un campo gravitacional, y este campo se manifestará como la curvatura del espacio que rodea a dicho cuerpo. Esta curvatura del espacio es la que crea el efecto denominado *gravedad* que mantiene a todos los cuerpos en equilibrio relacional.

No debemos pensar, sin embargo, que el *campo* llena el espacio y lo “*curva*”. No existe distinción entre ambos. El campo es el espacio curvo.

## **La Inteligencia del Universo**

Es un concepto que no pertenece a la Física, ni a la Astronomía de Occidente, pero en la visión oriental, los seres humanos, como todas las demás formas de vida, forman parte de un todo orgánico, inseparable e inteligente. Al ser humano, con su extraordinariamente compleja y perfecta electroquímica biológica, y su sorprendente arquitectura cerebral, se le considera la prueba viviente de la inteligencia cósmica. El cuerpo es mucho más que un admirable mecanismo biológico; es sagrado, por su esencia, y esto es sabido desde siempre, aún en ámbitos religiosos:

*“¿O ignoráis que vuestro cuerpo es el templo del Espíritu Santo?”*

San Pablo, Biblia

El cuerpo humano, como todo lo demás en el cosmos, es constantemente hecho de nuevo, de instante en instante, porque nada permanece tal como es más de un instante. El cambio perpetuo es una Ley del Universo, y ese cambio es inteligente, en el sentido de

que hay un orden y un propósito. Aunque sus sentidos afirmen que usted habita en un cuerpo sólido en el tiempo y el espacio, ésta es tan sólo una percepción muy superficial de la realidad.

Su cuerpo es una arquitectura milagrosa: consta de unos 100.000 millones de células, un organismo fluyente en perpetuo cambio, potenciado por 13.700 millones de años de inteligencia, dedicada a supervisar la perfección del cambio constante en cada célula:

*“A cada segundo, en cada célula de su cuerpo, se producen aproximadamente seis millones de reacciones. Si alguna vez se detuviera esa corriente de transformación, tus células caerían en desorden.”*

Deepak Chopra  
Médico místico

Unos pocos ejemplos nos obligan a reconocer que hay una inteligencia trascendente, que no tiene nada que ver con la supuesta inteligencia de la mente humana: en este momento su cuerpo exhala átomos de hidrógeno, oxígeno, carbono y nitrógeno que, apenas un instante antes, estaban contenidos en materia sólida interna; su estómago, su hígado, el corazón, los pulmones y el cerebro, van desapareciendo en el aire, reemplazados tan rápida e incesantemente como se descomponen. La piel se renueva una vez al mes; el recubrimiento celular del estómago, cada cinco días; el hígado, cada seis semanas; el esqueleto, cada tres meses. Y cada año, el 98% de los átomos de su cuerpo habrán sido cambiados por otros nuevos. ¿Quién dirige estos procesos, que no dependen de su voluntad?

Más aún, para que el cuerpo humano y animal sobreviva, el metabolismo de la Tierra sintetiza sus componentes orgánicos e inorgánicos, el agua que le cae de las nubes, y la energía luminosa que viene del Sol, para producir las vitaminas de las frutas, los minerales de las verduras, y los azúcares y proteínas de los granos.

Este proceso, denominado *fotosíntesis*, demuestra que la humanidad es un propósito para la Tierra, y que el ser humano es un Ser cósmico, alimentado por el Sol. ¿Quién diseñó y dirige estos procesos planetarios? Es evidente que estamos bajo control y la protección de una inteligencia que nos trasciende.

De manera que su cuerpo es producido y animado por una inteligencia creadora, la misma que organiza y preserva el Universo, desde la más ínfima partícula sub-atómica, que es el electrón, hasta la más gigantesca de las innumerables galaxias. ¡En su cuerpo opera una inteligencia mayor que la mente humana! La inteligencia cósmica, que crea y gobierna a su cuerpo, y la inteligencia mental que emana de las neuronas de su cerebro, son dos cosas muy diferentes.

La inteligencia cósmica es una cualidad del Universo, y la inteligencia mental es una propiedad de su corteza neuronal. Pero su mente vanidosa supone que ella es la máxima inteligencia imaginable. Y esto no es verdad. Desde cuando un niño es concebido en el vientre de su madre, los asombrosos procesos creativos están gobernados totalmente por la inteligencia del Universo, y aunque el feto disponga de cerebro su mente humana aún no está en funcionamiento. Esa inteligencia es la misma que sustenta todo en la naturaleza.

De manera que su cuerpo es la inteligencia cósmica en acción, es la inteligencia del Universo hecha carne y sangre, que tienen un propósito que aún no comprendemos. Vamos paso a paso. ¿Se necesita alguna otra evidencia para reconocer que el ser humano está diseñado, creado, controlado y dirigido por la inteligencia del Universo? Ahora bien, podemos aceptar razonablemente que esa *Inteligencia* creadora, que es una cualidad de todo el Universo, fue creada en el Big bang, que fue el instante de la creación de todo.

Pero una pregunta es inevitable: si el cuerpo y el cerebro del ser humano son la máxima perfección y complejidad creada por el Universo, sin que el hombre haya participado jamás en el proceso

creativo, ¿cuál es el propósito del Universo?, ¿qué es lo que el Universo espera del ser humano?, ¿cuál es la razón de ser de la humanidad? La búsqueda de estas respuestas son las que motivan este ensayo sobre la razón de ser del sufrimiento, pero empezamos a vislumbrar que también el sufrimiento humano es una creación de la Inteligencia del Universo, porque no puede ser separado del Todo:

*“En la visión oriental, los seres humanos, como todas las demás formas de vida, forman parte de un todo orgánico e inseparable. Su inteligencia, implica que el todo también es inteligente.*

*Al ser humano se le considera la prueba viviente de la Inteligencia Cósmica; en nosotros, el Universo repite una vez y otra su capacidad de producir formas, mediante las cuales es consciente de sí mismo.”*

Fritjof Capra  
Físico

Si tiene alguna duda acerca de la Inteligencia del Universo, manifestada en su cuerpo, le invito a leer el artículo No. 72 “*La sabiduría del cuerpo*”, que encuentra en esta misma página web.

Es un hecho que la Inteligencia que controla y dirige su cuerpo es una manifestación explícita de la Inteligencia del Universo, en la cual usted jamás participa. Otra cosa es la inteligencia de su cerebro, que es distinta de su intelecto.

El intelecto es tan solo su pensamiento funcionando independientemente de su sentimiento. La inteligencia humana contiene la inherente capacidad tanto de sentir como de razonar; en la inteligencia humana ambas capacidades están por igual presentes, de una manera intensa y armónica.

De manera que la Inteligencia del Universo, su inteligencia y su

intelecto, son 3 cosas distintas, dimensiones distintas de la realidad.

Un simple ejemplo nos muestra la enorme diferencia entre la Inteligencia del Universo y el intelecto humano: mis brazos son perfectamente armoniosos entre sí, mis manos son perfectamente armoniosas entre sí, mis 10 dedos son perfectamente armoniosos entre sí, y mis ojos se mueven sincrónicamente con mis brazos, manos y dedos.

Esa es la Inteligencia del Universo, manifiesta en la inteligencia del cuerpo, que es infinitamente más compleja y profunda que el ejemplo. Ahí no hay conflicto. Pero sí puede haber conflicto en mi mente, o entre mi mente y mi cuerpo, o entre mi mente y mis sentimientos, según las doctrinas, dogmas, supersticiones y mitos de tipo político, cultural, social y religioso, que haya adicionado a mi mente.

El cuerpo, en una sabiduría, aporta *dolor*, para advertir al cerebro que algo anda mal en la salud del cuerpo, y así proteger la vida. Pero el eterno conflicto humano y el estéril sufrimiento mental y emocional, los aportan los contenidos culturales incorporados en su mente. El pensamiento es el problema, no el cuerpo.

Diez dedos viven armónicamente siempre, pero 10 personas no podrían vivir armónicamente ni un minuto, porque sus amados “egos” son insoportables. El pensamiento egocéntrico es la fuente del conflicto y del sufrimiento.



# Capítulo 5

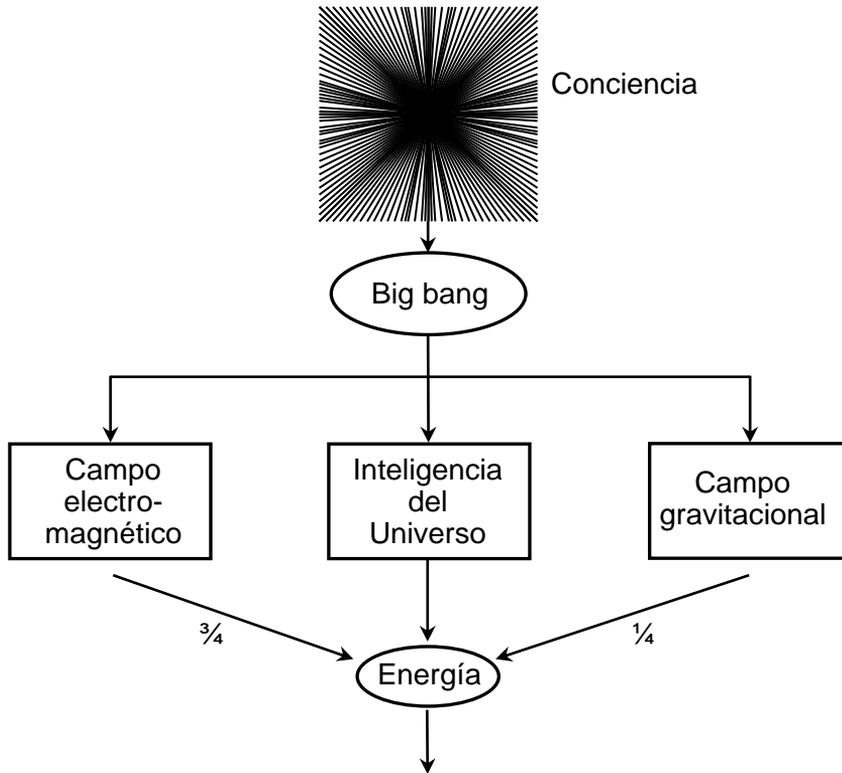
## La energía

(Proceso ④ en la Fig. 2)

Stephen Hawking, el reconocido científico, demuestra matemáticamente en su libro “*El universo es una cáscara de nuez*” que:

*“La energía se compone de tres  $\frac{3}{4}$  partes del campo electromagnético y  $\frac{1}{4}$  parte del campo gravitacional.”*

Entonces, si fusionamos esta demostración matemática con la Teoría del campo explicada en el capítulo anterior, podemos visualizar cómo fue la creación de la energía:



**Fig. 5. La creación de la energía**

## **Pero, ¿qué es la energía?**

Según el diccionario, la energía es:

*“Poder para obrar. La que posee un cuerpo por el hecho de hallarse en un campo de fuerza, por ejemplo, el de la gravedad. Existente en un medio físico, causada por ondas electromagnéticas, mediante las cuales se propaga directamente sin desplazamiento de la materia.”*

En resumen, la energía es un potencial, que surge de la vibración de los campos electromagnético y gravitacional. Podemos imaginarla como ondas de probabilidad, como las ondas del mar, que pueden manifestarse o no manifestarse. Es un potencial, una probabilidad, una capacidad. Esta vibración del *campo* es el primer movimiento que aparece en el Universo, pero puede no manifestarse.

Cuando se manifiesta, puede adoptar una gran variedad de formas. Puede ser energía de movimiento, energía de calor, energía eléctrica, energía química... Cualquiera sea su forma, puede ser empleada para realizar un trabajo. A una piedra, por ejemplo, se le puede dar energía gravitacional levantándola a cierta altura. Cuando desde dicha altura la dejamos caer, su energía gravitacional se transforma en energía de movimiento (energía cinética), y cuando la piedra golpea el suelo puede realizar un trabajo moviendo algo.

Tomando un ejemplo más constructivo, la energía eléctrica o química puede ser transformada en energía calorífica, que luego puede ser utilizada para fines domésticos. En física, la energía siempre está relacionada con algún proceso, y su importancia fundamental consiste en el hecho de que la energía total contenida en un proceso siempre se conserva constante. Es decir, que la energía ni se crea, ni se destruye, pero se transforma. Puede que cambie su forma del modo más complicado, pero ninguna parte de ella se pierde jamás.

La conservación de la energía es una de las leyes fundamentales de la física y del Universo; rige todos los fenómenos naturales conocidos, sin que hasta ahora se haya observado ninguna violación de esta ley. Toda la energía del Universo, con sus millones de galaxias, fue creada por el campo electromagnético, el campo gravitacional y la Inteligencia cósmica, en el primer instante luego del Big bang. Y esa energía, creada hace 13.700 millones de años, es la misma energía de su cuerpo, su mente y su sufrimiento.

## El poder creador de la energía

Hasta finales del siglo XIX, la humanidad se había preguntado siempre cuál era el origen de las cosas, la fuente de la materia, cómo se había creado la masa del Universo; esta pregunta fundamental condujo a creencias, mitos, leyendas, supersticiones de todo tipo, porque la energía de la realidad justificaba la fantasía imaginativa de la mente. Aún hoy, no obstante los extraordinarios aportes de la ciencia, millones de personas cultivan creencias, porque la humanidad aún vive en lo que se denomina “*el pensamiento mágico*”.

Pero, desde el inicio del siglo XX, Einstein nos sacó de la oscuridad. En su teoría de la relatividad, publicada en tres páginas magistrales, relacionó la materia con la energía y con la luz, y al hacerlo produjo la ecuación matemática más famosa y revolucionaria de todos los tiempos:

$$E = m c^2$$

Nos dice que la energía contenida, por ejemplo, en una partícula subatómica, es igual a la masa de la partícula,  $m$ , multiplicada por  $c^2$ , el cuadrado de la velocidad de la luz, que es de 300.000 km/seg.

Entonces, ¡la masa de los cuerpos es energía condensada! ¡Terminó el mito! ¡La energía es masa y la masa es energía! La energía es la esencia física que subyace en todo lo manifestado, y no los átomos, como se creyó desde los griegos clásicos. Pero no podemos olvidar, ni por un instante, que la energía es una cosa creada por los *campos* electromagnético y gravitacional, creados en el Big bang, manifestación de la Conciencia. Si usted olvida que ¡todo es Conciencia!, en esta cosmovisión que unifica ciencia y misticismo, vuelve a caer en el pensamiento mágico, creador de ilusiones vacuas.

Según la bella fórmula de Einstein, hay una simetría entre

energía y materia, una correlación matemática mediatizada por la velocidad de la luz, pero tan poderosa síntesis oculta un pensamiento majestuoso propio de Einstein: la materia la podemos tocar; pero la energía es algo abstracto, intangible; y la luz es el campo electromagnético, energía sin materia, viajando por el espacio autónomamente a la asombrosa velocidad de la luz, que en un segundo le da siete veces y media la vuelta a la Tierra.

La genialidad de Einstein fue demostrar que la energía, la masa y la luz, eran tres aspectos de la misma cosa. Lo tangible y lo intangible en una única ecuación. Formidable. Me permito sugerirle la lectura del artículo No. 73, “*El misterio de la luz*”, que encuentra en esta misma página web.

## **El poder de las ondas de energía. La frecuencia**

Vimos en el capítulo anterior que, a partir de los experimentos de Faraday y Maxwell, el concepto newtoniano de *fuerza* tuvo que ser sustituido por el mucho más sutil concepto de *campo*, que tenía su propia realidad y que podía ser estudiado sin ninguna referencia a los cuerpos materiales. Luego la ciencia descubrió que la energía se creaba al vibrar los campos como ondas, y aquí aparece el muy importante concepto de *frecuencia* vibratoria, que explica el proceso místico de trascender el sufrimiento y activar estados superiores de Conciencia. Afirmamos que la frecuencia vibratoria de la energía explica científicamente el proceso místico de la *iluminación*. Vamos por partes.

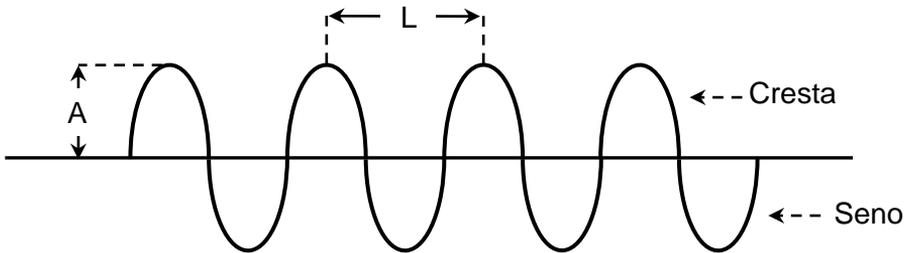
*“La culminación de la teoría electrodinámica, fue el descubrimiento de que la luz no es más que un campo magnético que alterna muy rápidamente y que viaja a través del espacio en forma de ondas.*

*Hoy sabemos que tanto las ondas de radio, las ondas*

*de luz o los rayos X, son ondas electromagnéticas, campos eléctricos y magnéticos oscilantes que difieren sólo en la frecuencia de su oscilación, y también que la luz visible constituye únicamente una minúscula fracción del espectro electromagnético.”*

Fritjof Capra  
Físico

Podemos representar una onda de energía, tal como una onda del mar, así:



**Fig. 6. Un patrón de onda**

A: es la amplitud de la onda.

L: es la longitud de onda, que determina la *frecuencia vibratoria*, que es la cantidad de ondas por segundo.

Y, al respecto, nos dice Stephen Hawking:

*“La información sobre el movimiento de la onda está contenida en la longitud de onda y en su frecuencia, siendo la frecuencia la cantidad de ondas en un segundo, que es la unidad de tiempo.*

*Una onda con una pequeña longitud de onda*

*corresponderá a una onda que se mueve a muy alta velocidad. En tal caso, la frecuencia de la onda es proporcional a su energía; una onda con una frecuencia alta quiere decir que la onda en cuestión posee una gran energía.”*

Entonces, las ondas de energía que tienen una pequeña amplitud A, se mueven muy rápidamente; y si esa onda tiene una pequeña longitud de onda, es decir, una alta frecuencia, posee una alta energía, un gran poder, tal como la luz, como los rayos láser, como los rayos X, como la *Atención*. Y aquí aparece, por primera vez, la *Atención*, como una energía de gran poder, que permitirá trascender el sufrimiento. Vamos paso a paso, porque estamos cerca de un gran descubrimiento.

De manera que el espectro electromagnético, que es la vibración del *campo*, se compone de múltiples ondas de energía, de diversa amplitud y longitud. Ondas lentas, de gran amplitud; ondas de mucha longitud, que corresponden a poca frecuencia y poco poder; y ondas de poca amplitud y poca longitud, rápidas y poderosas, capaces de transformar lo que toquen, como la luz y la *Atención*.

## **El enigma de “la interferencia de dos ondas”**

Este es un hecho físico que es necesario comprender desde ya porque, en concepto del autor, este proceso es de la esencia del proceso místico trascendente, aunque ninguna Escuela de Sabiduría lo haya dicho -Yoga, Budismo, Tao, Zen- ningún maestro lo haya percibido así, ni siquiera Gurdjieff, contemporáneo de Einstein. El enigma de la “*interferencia de dos ondas*” lo explica así Fritjof Capra en su reconocido texto “*El Tao de la física*”:

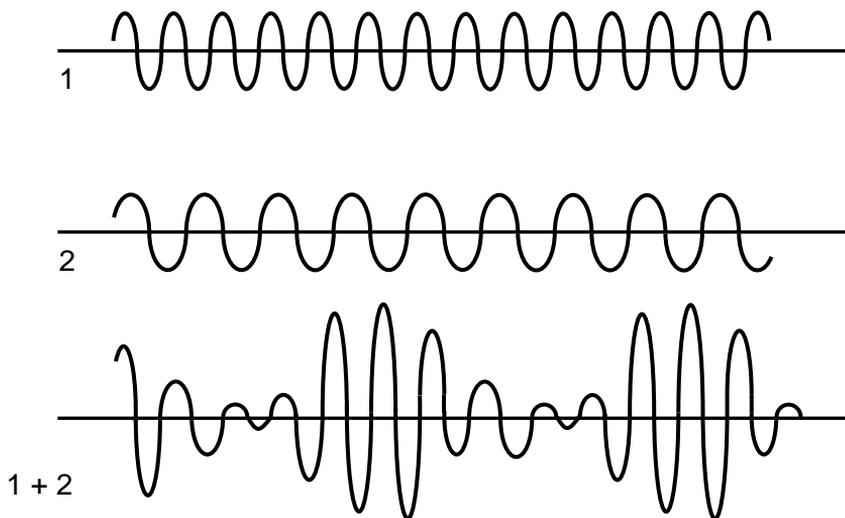
*“En la física atómica, muchas de las situaciones absurdas o paradójicas están relacionadas con la naturaleza*

*dual de la luz (onda y partícula) o, en un sentido más general, de las radiaciones electromagnéticas.*

*Por un lado, es evidente que esta radiación debe consistir en ondas, pues genera los bien conocidos fenómenos de interferencia producidos por las ondas: cuando hay dos fuentes de luz, la intensidad de la luz resultante no es necesariamente la suma de la emitida por las dos fuentes, sino que en diferentes lugares puede ser mayor o menor.*

*Esto se explica por las interferencias de las ondas que emanan de ambas fuentes: en los puntos donde coinciden dos crestas tendremos más luz que en la suma de las dos; donde coincida una cresta y un seno, tendremos menos.”*

Y Capra nos muestra gráficamente este muy extraño proceso energético así:



**Fig. 7. Interferencia de dos ondas**

En palabras más sencillas, este enigmático fenómeno energético se expone así: suponga una onda 1, que tenga una amplitud A de 5 en su cresta y en su seno; suponga una onda energética 2, que tenga una amplitud A de 3 en su cresta y en su seno; superponga la onda 2 sobre la onda 1; cuando coincidan las 2 crestas, la nueva onda 3 debería, razonablemente, tener una cresta de 8 (5 + 3), pero no es así, puede tener una cresta de 10; cuando coincidan una cresta de la onda 1 con un seno de la onda 2, razonablemente el nuevo seno de la onda 3 debería ser  $5 - 3 = 2$ , pero no es así, puede ser 1, o nada...

Observe en la onda resultante que hay puntos donde la amplitud A tiende a cero y la frecuencia es muy alta, porque su longitud de onda L es muy pequeña, características de una onda de gran poder, como la luz. ¿Esto significa que la interferencia de dos ondas de energía tiende a ser la luz?

En este momento de comprensión del proceso energético de interferencia de dos ondas, tan paradójico, irracional y extraño, no podemos negarnos a una pregunta: ¿qué pasaría si la onda 1 es la energía emocional del sufrimiento, y le aplicamos la onda 2 que fuera la poderosa energía de la *Atención*? ¿Qué sería la resultante onda 3? ¿La luz? ¿Significaría esto que la energía del sufrimiento puede ser transformada en luz? ¿Qué es la *iluminación*, de que hablan los maestros?

Si todo lo manifestado en el Universo es masa, materia, entonces todo lo manifestado es energía condensada, según la memorable fórmula de Einstein:  $E = m c^2$ . En consecuencia, a partir del principio de "*Interferencia de dos ondas*", podríamos libremente decir que toda transformación de lo manifestado radica en la aplicación de una energía de mayor poder a otra energía de menos poder. ¿Qué es la meditación? ¿Qué es la *observación* consciente?

Entonces, si la *Atención* es una energía que puede ser aplicada

a un foco, y el sufrimiento psíquico es un foco energético, ¡el sufrimiento tiene solución! El conflicto humano tiene solución. Los patológicos estados emocionales tienen solución. La humanidad tiene solución, si utiliza adecuada y conscientemente su Atención.

## **Las energías de la psique. La Atención**

El hombre es una masa enorme de energía, organizada inteligentemente por el Universo, y si el hombre no busca la Verdad, tanta energía se vuelve autodestructiva; ante la ignorancia de este hecho, la sociedad controla y moldea al individuo para evitar sus excesos inconscientes, lo cual apaga esta energía.

El cuerpo del hombre es una arquitectura infinitamente compleja, perfecta e inteligente, capaz de acumular, transformar y liberar sus diversas energías para el funcionamiento de sus multidiversos procesos, casi todos ellos completamente autónomos.

Podemos convenir que el hombre es una casa de tres pisos, cada uno con sus propias funciones y sus energías funcionales. El primer piso con su centro sexual que conserva la especie, su centro vegetativo, que conserva su vida individual, y su centro motriz que le permite el desplazamiento propio de su cuerpo; en el segundo piso su centro emocional, cuyo origen es el *cerebro límbico*, localizado en el centro de su cabeza; y en el tercer piso su centro mental, constituido por los 10.000 millones de neuronas que cubren los lóbulos de su cerebro, creando sus memorias.

En el primer piso, el aparato sexual, con sus urgencias, utiliza una porción del total de la energía; otra porción de la energía acumulada es utilizada en operaciones instintivas, como la respiración, la digestión de los alimentos, el sistema cardíaco, el sistema vascular... Y en el centro motriz gran parte de la energía

acumulada está situada en los músculos, y es liberada como trabajo muscular.

Los procesos emocionales derrochan energía en múltiples formas reactivas, que son las muy diversas formas que toma el sufrimiento, y los procesos del pensamiento consumen la suya en el tercer piso, también reactivamente. Aún así, no obstante el derroche inútil de la energía en el transcurrir de una vida sin sentido, queda una cierta cantidad de energía llamada *Atención*, asociada al desarrollo de niveles superiores de Conciencia, de la cual el hombre ordinario, mecánico, ni siquiera sabe que existe dentro de sí-mismo, pero está ahí.

## La energía de la Atención

*“La forma más elevada, el apogeo de esta energía psíquica, es el estado de la mente cuando cesan las ideas, los pensamientos, todo sentido de dirección o motivo; cuando la mente es energía pura. Y esa calidad de energía no puede ser buscada.”*

Krishnamurti

La Atención no puede ser buscada, porque lo conocido no puede buscar lo desconocido, pero puede encontrarla si usted se conecta con su cuerpo, sus sentidos y su respiración, como veremos luego, poco a poco, porque el camino de la comprensión es largo y dificultoso.

Si usted puede prestar Atención completa sin estar absorto en algo y sin sentido alguno de exclusión, podría descubrir qué es meditar; porque en esa Atención no hay esfuerzo, ni división, ni lucha, ni búsqueda de un resultado. De este modo, la meditación es un proceso por el cual la mente se libera de todos los sistemas, y puede

conceder Atención sin estar concentrada en algo y sin hacer esfuerzo alguno para concentrarse, pero observa todo el suceder externo e interno. Para observar necesita focalizar la Atención.

Podríamos definir la meditación como un estado del Ser, despierto, alerta, *Atento*, observando todo el suceder de la vida externa e interna, sin hacer nada. El observar, sin hacer, es la acción misma, que transforma lo observado. Y, entonces, en este momento podríamos hacer una pregunta fundamental. ¿Por qué la observación modifica lo observado? ¿Por qué?

Todas las Escuelas de Sabiduría lo han dicho, y todos los Maestros lo han dicho: *“la observación modifica lo observado”*. Pero, ¿por qué? Para mayor sorpresa, la Física Cuántica, que es una ciencia que está cumpliendo 100 años, afirma lo mismo:

*“El sujeto y objeto están íntimamente relacionados... La ciencia dice que la observación es activa... La observación produce un efecto físico... no se puede sacar ninguna información de un sistema sin cambiar la naturaleza física de dicho sistema... Cualquier medición cambia el sistema físico... La observación tiene un efecto directo en el mundo del observador... El mundo subatómico responde a nuestra observación...”*

Amit Goswami  
Físico Cuántico

Son expresiones de científicos y físicos cuánticos, en el exitoso libro *“¿Y tú qué sabes?”*. Más aún, en el mismo texto, página 57, tratando la perplejidad 2 acerca de la conducta sorprendente de las partículas sub-atómicas, nos dice que:

*“Los científicos han descubierto que las partículas subatómicas (los componentes del átomo), tampoco son sólidas. Al parecer, tienen una naturaleza dual.*

*Dependiendo de cómo las miremos, pueden comportarse como partículas o como ondas... Sorprendentemente, lo que parece marcar la diferencia es la observación o la medición. Si no son observados, los electrones se comportan como ondas, pero en cuanto se someten a la observación en un experimento, “dan paso” a una partícula que puede ser localizada.”*

John Hagelin  
Físico Cuántico

¿Cómo es posible que la *observación* de la onda cuántica haga que colapse y emerja una partícula cuya posición puede ser conocida? Si la onda es un campo de energía, ¿cómo es posible que la simple observación la transforme en partícula? ¿Es el simple *mirar*, el simple *observar* eso, el simple ser testigo de eso, lo que transforma eso?

Aquí me permito aportar una razonable hipótesis, que resuelve el misterio de la transformación: ¡No es la observación la que modifica lo observado, como afirma la ortodoxia mística, sino la energía de la Atención que está implícita en la observación focalizada!

Siendo la *Atención* una poderosa energía, sin ego, sin “yo”, tal como la luz es una poderosa energía sin materia, entonces, en cumplimiento de “*La ley de interferencia de dos ondas*”, que es una ley del Universo, la *Atención* implícita en la observación modifica lo observado, sea lo que sea. En tal caso, la expresión “*la observación modifica lo observado*” es incorrecta, insuficiente, confundidora, misteriosa sin necesidad. La forma correcta y completa de afirmarlo sería:

*“La Atención, implícita en la observación, modifica la energía de lo observado.”*

¿Por qué? Porque si todo lo manifestado, físico, emocional o

mental, es energía, según la fórmula de Einstein, y le aplico la poderosa energía de la Atención, necesariamente se debe cumplir la “*Ley de interferencia de dos ondas de energía*”, transformando lo observado en otra energía... o en nada. Este proceso transformador nos ayuda a comprender cuál es el misterio alquímico, mutante, que sucede en la meditación.

¿Qué pasaría, entonces, si le aplico la energía de la Atención a la energía emocional del sufrimiento? ¿Qué pasaría? ¿Qué pasaría si le aplico la energía de la Atención a la energía de la ira? ¿A la vanidad? ¿Al miedo? ¿A cualquier proceso físico, emocional o mental? ¿Qué pasaría, siendo la Atención una poderosa energía psíquica, sin “yo”, sin ego?

No sé si esta comprensión, que la “*Ley de interferencia de dos ondas de energía*”, que es una Ley del Universo, explica todos los procesos mutantes que suceden cuando aplicamos la energía de la Atención a la energía de cualquier estado psíquico (ira, sufrimiento, ansiedad, temor...), pero no podemos negar que estamos frente a un gran descubrimiento: que es la Atención la energía que transforma el Ser de la persona. Convenida esta hipótesis razonable, adquiere sentido toda la enseñanza Zen de Krishnamurti:

*“Estén conscientes de los árboles, de la palabra, del cielo... después muévase hacia lo interno... Pueden observar, estar atentos, sin opción alguna... Estar atentos sin condenar, ni justificar, ni comparar... Sólo estén atentos a lo que ocurre dentro de ustedes: de sus creencias, temores, dogmas, esperanzas, frustraciones, ambiciones... Entonces, lo consciente y lo inconsciente comienzan a revelarse... Ustedes no tienen que hacer nada más... Sólo estén alerta... sin tratar de cambiar aquello que observan... Entonces, si están atentos, alerta, sin opciones, comienza a desplegarse todo el campo de la conciencia...”*

Ahora sí, todo este bello y esotérico lenguaje de Krishnamurti adquiere luz propia, aunque él no afirme que es la energía de la Atención, implícita en el estar alerta, despierto, la que transforma todo lo observado... interno o externo... porque todo lo manifestado es energía condensada y transformable. ¿Qué pasaría si usted percibe atentamente las cosas externas, sin pensar? Inténtelo. ¿Qué pasaría si usted percibe atentamente sus estados internos?

En esta interpretación de la realidad, la “*Ley de interferencia de dos ondas*” fusiona el conocimiento científico de la Física con la comprensión mística de transformar el Ser, para regresar a la Fuente de Todo, a la Conciencia pura.

Si usted aplica conscientemente la Atención a la realidad externa, la realidad externa cambia. Usted no puede cambiar la realidad, pero si usted la observa conscientemente, la realidad cambia, porque cambia su percepción.

Usted no puede cambiar su *Ser* interno mediante un acto de su voluntad, pero si usted observa *atentamente* sus estados y procesos internos, su *Ser* cambia.

Estamos frente a una enorme posibilidad autotransformadora y autoliberadora.

Los místicos de Oriente, desde hace milenios, intuyeron y constataron meditativamente, que la “*observación*” modificaba lo observado; que la “*percepción*” pura, sin pensamiento alguno, transformaba lo percibido. Pero fue la ciencia del siglo XX, la Física, la que descubrió y demostró que la *energía* de la observación era la que transformaba la *energía* de lo observado, según la “*Ley de interferencia de dos ondas*”. Es decir, que la Atención, es la energía activa, transformadora.

La potencia de la luz, con su dualidad onda/partícula, puede

crear la realidad manifestada, según el Sufismo, que es la sabiduría mística del Islam; y la potencia de la Atención puede activar niveles superiores de Conciencia en el individuo, en el Ser de la persona, según todas las Escuelas de Sabiduría, si hay autoobservación.

Este es el grandioso escenario en el cual nos estamos moviendo, paso a paso, porque el camino de la comprensión es largo y estrecho:

*“Estrecha es la puerta, y angosto el camino que lleva a la vida, y pocos son los que la hayan.”*

Jesucristo

Resumamos estos conceptos acerca de la energía, porque son de la mayor importancia para los buscadores de la Verdad dentro de sí mismos. Hace más de 5.000 años los místicos de Oriente descubrieron empíricamente, meditando, que *“la observación interna modifica el contenido interno”*. Hace 100 años la Física Cuántica descubrió que *“la observación modifica lo observado”*. Pero nunca, nadie, nos dijo por qué sucede este hecho extraordinario. Ninguna Escuela de Sabiduría, ni ningún Maestro, nos lo dijo enfáticamente. Simplemente, era un hecho cierto, y lo sigue siendo.

Simultáneamente, en el transcurso del siglo XX, la Física, que es la ciencia que estudia las leyes de la naturaleza, descubrió la *“Ley de interferencia de dos ondas”*, según la cual la aplicación de una energía a otra energía, hace que el resultado sea una nueva onda de energía completamente diferente a las dos energías utilizadas. Las dos energías desaparecen.

Si comprendemos que la *Atención* es una poderosa energía psíquica, sin yo, sin ego, sin pensamiento alguno; y comprendemos que todos los estados internos del ser son *“formas”* de la energía, como las sensaciones, las emociones, *los sufrimientos*, los pensamientos... entonces sobrepongamos la energía de la Atención

a la energía de los estados internos y, entonces, los estados internos mutan, se transforman, desaparecen. Y esta es la alquimia de la meditación. Este es el secreto de la meditación.

Tal vez hemos descubierto la fuente de la eterna comprensión, al fusionar la ciencia y el misticismo, dentro de sí-mismo, aplicando una ley de la naturaleza, la “*Ley de interferencia de dos ondas*”. Entonces, ahora sí, tiene sentido toda la enseñanza mística, como la propuesta Zen de Krishnamurti:

*“Si de veras percibe la esclavitud en aumento de la mente, descubrirá que desde esa percepción pura, sin un solo pensamiento, surge una energía; y esta energía surgida de la percepción es la que va a hacer añicos a la mente mezquina, la mente respetable, la mente que va al templo, la mente temerosa. La percepción es, pues, el camino de la Verdad.”*

Krishnamurti

Ahora sí comprendemos por qué la observación modifica lo observado, por qué la percepción modifica lo percibido, por qué el Testigo modifica lo atestiguado, por qué el estado Despierto es un ámbito interno trascendente. Sólo le falta a usted que constate en sí-mismo la verdad empírica de este hecho, y eso es vivir meditativamente, que es vivir con la Atención focalizada en el Aquí-Ahora-Esto, sin pensar, sin buscar nada. Sólo *observando* atentamente la realidad del momento presente, tal como es, sin rechazar nada ni apegarse a nada.

Pero el hombre inconsciente derrocha su energía, sin darse cuenta que está perdiendo su oportunidad:

*“Uno tiene que comprender la naturaleza de la disipación de la propia energía, y esta comprensión no surge conforme a Shankara, el Buda o algún santo, sino en la*

*observación real de nuestro conflicto, de nuestro sufrimiento en la vida cotidiana.”*

Nisargadatta

Entonces, la Atención contiene una enorme energía, creada por la Conciencia, que al focalizarla y mantenerla ahí, sin buscar nada, va creando las condiciones para que la Conciencia se manifieste.

# Capítulo 6

## Las partículas sub-atómicas

(Proceso ⑤ en la Fig. 2)

Cuanto más sabemos sobre la realidad más enigmas se nos presentan, y esto es particularmente cierto cuando se trata de las partículas subatómicas como los electrones, protones, neutrones, fotones, quarkz... Se trata de una dimensión anterior a la mente, más profunda que lo tridimensional, algunas de cuyas leyes, por ser irracionales, están fuera del alcance de la comprensión humana. Pero el hecho de que el primigenio mundo cuántico no pueda ser entendido por la mente limitada y condicionada no quiere decir que la realidad profunda no sea así.

Ahora, reflexionemos sobre *partículas subatómicas*, y de cómo algo (¡Si es que se trata de *algo!*) tan diminuto e incierto, puede ser tan insondable y hacer pedazos nuestro mundo tan lógico, ordenado y comprensible. Porque nada es lo que parece ser. Las "*formas*", materiales, en las cuales nuestro sentido de la vista tiene tanta confianza, ocultan dimensiones que no pueden ser percibidas por los sentidos, regidas por leyes que no pueden ser entendidas por la limitada mente humana. Es el mundo cuántico.

## La nueva física

La física clásica de Newton (1643 – 1727) se fundamentaba en observaciones relativas a objetos cotidianos, desde la caída de una manzana a planetas en órbita. Sus leyes se sometieron a constante examen, se probaron y se difundieron durante cientos de años. Aún se enseñan hoy en colegios y universidades, y siguen siendo válidas al aplicarlas a objetos tridimensionales de la vida cotidiana.

Pero a finales del siglo XIX, cuando los físicos comenzaron a crear instrumentos para investigar los diminutos campos de la materia, descubrieron algo insólito: ¡la física de Newton no funcionaba en esos campos! A lo largo de los siguientes 100 años se fue creando una descripción científica, completamente nueva, para explicar el mundo de lo diminuto. Ese nuevo saber, conocido como mecánica cuántica, física cuántica, o simplemente teoría cuántica, no reemplaza la física de Newton, que aún funciona muy bien para explicar el funcionamiento de los objetos grandes, macroscópicos. La nueva física se descubrió para llegar a donde la física de Newton no pudo llegar: al mundo subatómico, a los contenidos dentro del átomo.

*“El Universo es muy extraño. Al parecer existen dos grupos de leyes que rigen el universo. En nuestro mundo clásico de cada día, entendiéndolo más o menos a nuestro tamaño y escala de tiempo, las cosas se explican según las leyes del movimiento de Newton, elaboradas cientos de años atrás... Sin embargo, cuando llegamos a una escala más reducida, al nivel de los átomos, aparece un conjunto de leyes diferente. Son las leyes cuánticas.”*

Stuart Hameroff  
Físico

Por una parte, ésta es una teoría absolutamente paradójica, que nos deja perplejos, y que además es conceptualmente desconcertante. Por otra parte, no podemos permitirnos rechazarla,

puesto que es la herramienta verificada más poderosa que hemos tenido nunca en nuestras manos para conocer la naturaleza real de la “*materia*”, incluido su cuerpo físico.

## Los científicos abren el átomo

Desde Demócrito, 500 a. C., hasta finales del siglo XIX, la humanidad y la ciencia vivieron bajo el paradigma del átomo, considerado como la partícula más pequeña, más elemental, indestructible, los ladrillos básicos que componían la materia. Pero, a principio del siglo XX, varios fenómenos relacionados con la estructura de los átomos fueron descubiertos, sin que fueran explicables en términos de la física clásica newtoniana.

La primera indicación de que los átomos tenían alguna estructura interna vino del descubrimiento de los rayos X, una radiación que encontró rápida aplicación en la medicina. Poco después de su descubrimiento otras clases de radiaciones fueron descubiertas, emitidas por los átomos de las sustancias radioactivas, como el uranio y el plutonio.

Este fenómeno de la radiación suministró la prueba definitiva de la naturaleza compuesta de los átomos, al quedar demostrado que los átomos de sustancias radioactivas no sólo emitían varios tipos de radiación, sino que también se transformaban en átomos de sustancias completamente diferentes. Por lo tanto, las radiaciones forman parte del átomo, hecho científico comprobado que obligó a abandonar la idea milenaria de que el átomo era la partícula material más elemental, compacta, indivisible e indestructible.

Ernest Rutherford descubrió en seguida que las partículas alfa, que emanan de sustancias radioactivas, eran proyectiles de alta velocidad que podían ser utilizados para bombardear otros átomos, y según como fueran aplicados podían sacarse conclusiones sobre la

estructura interna de los mismos átomos. Los resultados fueron totalmente inesperados:

*“Lejos de ser las partículas duras y sólidas que se había creído desde la antigüedad, los átomos resultaron componerse de vastas regiones de espacio en el cual partículas extremadamente pequeñas -los electrones- se movían alrededor del núcleo, encadenados a él por medio de fuerzas eléctricas.”*

Rodney London  
Físico

Tres componentes fueron identificados dentro del átomo: el núcleo, las *partículas* subatómicas y el espacio supuestamente vacío, pero el supuesto vacío dentro del átomo no es un espacio dentro del cual no hay nada, porque en el Universo no existe algo como “*un hueco sin nada*”. Por el contrario, es un *campo* con cantidades enormes de energía, realmente enormes, que se incrementan en la medida en que más nos acercamos al núcleo, que es el corazón del átomo.

## **Las extrañas partículas subatómicas**

Continúa el proceso de la creación de todo, pero no perdamos la perspectiva del proceso que estamos investigando, representado en la Fig. 2:

- Primero, la Conciencia pura se manifiesta en el Big bang.
- Luego, el Big bang crea de inmediato el campo electromagnético, el campo gravitacional y la Inteligencia del Universo.

- En seguida, los campos crean la energía.
- Y, ahora, la energía va a crear una realidad virtual, denominada partículas sub-atómicas, o campo cuántico.

Pero antes de intentar acercarnos al mundo virtual e irracional de las partículas (electrones, protones, neutrones, mesones, fotones, quarkz...), es indispensable un razonamiento acerca de lo que es la masa  $m$  de las cosas, la materia, la materialidad de lo manifestado. Sin esta reflexión y esta comprensión, es imposible acercarnos con la mente a una dimensión que trasciende lo mental.

Partamos de la fórmula mágica de Einstein:  $E = m c^2$ , donde  $E$  es la energía de algo,  $m$  es su masa, y  $c$  es la velocidad de la luz. El álgebra elemental nos permite deducir que:

$$m = \frac{E}{c^2}$$

Entonces, ¿la masa  $m$  de algo es su energía, dividida por la *velocidad* de la luz? ¿Y qué es la energía dividida por la velocidad? ¿Qué es? Necesariamente es energía. Por lo tanto, la masa, la materia, la materialidad de lo manifestado es energía, que se manifiesta como una “*forma*” que toma la energía, que parece cosa, que parece masa, que parece partícula, pero es una “*forma*”, que es percibida por los sentidos como una realidad absoluta.

Pero la masa, la materia, no existe como una realidad absoluta, por sí misma, independiente de todo; esa realidad no existe, aunque los ojos crean lo contrario. La materia absoluta no existe, la masa absoluta no existe; son “*formas*” virtuales que toma la energía, en ciertas condiciones. Y este hecho corresponde a una ley del Universo que dice: “*La energía ni se crea, ni se destruye, pero se trans-forma*”. La energía del Universo es una constante, que cambia de “*forma*”.

Entonces, las galaxias son “*formas*” de la energía; la Vía Láctea es una “*forma*” de la energía; el Sol es una “*forma*” de la energía; la Tierra es una “*forma*” de la energía; su cuerpo es una “*forma*” de la energía; sus células son “*formas*” de la energía; sus moléculas son “*formas*” de la energía; los átomos son “*formas*” de la energía; y las partículas dentro del átomo son “*formas*” de la energía. Todas esas “*formas*” cambian de “*forma*”, de instante en instante, en cumplimiento de otra ley del Universo que dice: “*Nada es permanente, todo cambia, todo es un proceso de cambio continuo*”.

Y cada “*forma*” se rige por las leyes que rigen la dimensión en que se encuentra. Las galaxias y las cosas que pertenecen a la dimensión tridimensional de los sentidos, el cerebro y la mente humana, se rigen por las leyes que descubrió Newton. Pero las cosas dentro del infinitesimalmente pequeño espacio dentro del átomo, donde reside una inconmensurable energía, se rigen por las leyes descubiertas por la Física Cuántica, hace apenas 100 años. Esas nanoinfinitesimales cosas dentro del átomo son las “*partículas*”, regidas por leyes que no caben dentro de lo racional y que constituyen, esos sí, los “*ladrillos*” básicos que configuran toda la realidad manifestada.

De manera que toda masa, toda materia, es virtual, transitoria, carece de realidad absoluta, pertenece a un eterno proceso continuo de cambio, es una “*forma*” que se trans-forma de instante en instante y cuya esencia energética es la partícula subatómica. La materia no existe como una categoría absoluta, y tal vez las partículas tampoco existan... porque también son “*formas*” de la energía. Comprendido esto podemos, ahora sí, acercarnos a la alucinante dimensión de lo cuántico.

## **La dimensión de la virtualidad**

*“Los científicos dicen que hay más energía en un*

*centímetro cúbico de espacio vacío que en toda la materia conocida del Universo.”*

Rodney London  
Físico

De manera que el supuesto vacío dentro del átomo es, en realidad, un inconmensurable *campo de energía* (E), magnitud que posibilita la manifestación de la masa (m), también en cantidades enormes, según la fórmula de Einstein  $E = m c^2$ , de la cual se deduce que la masa es energía condensada. La masa es una “*forma*” que toma la energía cuando se condensa en un espacio reducido. La masa m es energía, la masa m es la “*forma*” que toma la energía en ciertas condiciones.

Pero esta relación entre energía y masa no significa que la energía del *campo* dentro del átomo crea la masa de la partícula de inmediato, como produciendo pequeñas bolas de billar, porque la partícula subatómica no es tan material como su mente puede imaginar. En realidad, el *campo* electromagnético dentro del átomo vibra, y al vibrar se manifiesta “*como si*” fuera un electrón, o un protón, o un fotón... “*como si*” fuera eso. Esta expresión “*como si*” debe ser tomada literalmente, porque se trata de una probabilidad.

Entonces, la partícula subatómica es más una abstracción, una vibración del *campo*, una “*forma*” transitoria, algo virtual que parece ser algo, algo así como el potencial del campo. Del espacio aparentemente vacío del átomo que es el *campo cuántico*, que es la realidad que subyace dentro de todo lo que es, “*el pozo del ser*”, emanan las partículas individuales con rasgos de virtualidad, como fantasmas que parecen ser y no son.

Las partículas brotan de ese *campo*, aparentemente vacío, existen por instantes, chocan con otras partículas convirtiéndose en algo nuevo, o retornan al campo aparentemente vacío de donde brotaron, como regresando a la nada.

*“El campo existe siempre y en todas partes; nunca puede ser eliminado. Es el portador de todos los fenómenos materiales. Es el “vacío creador” del que el protón crea los mesones. El ser y el desvanecerse de las partículas son sencillamente “formas” del movimiento del campo.”*

Louis de Broglie  
Físico

Cuando el campo no se manifiesta, la partícula no es; pero cuando el campo se manifiesta, la partícula es, pero podría ser una onda. Onda o partícula, puede evolucionar hacia una mayor complejidad o regresar al campo, y dejar de ser. *Ser o no ser*, es de la naturaleza de la partícula de la cual surge todo. Todo aparece, todo desaparece. Todo emerge del campo aparentemente vacío, puede evolucionar hacia formas más complejas o puede sumergirse nuevamente en el “*campo vacío*”.

*“El vacío mismo puede concebirse como un “campo de campos” o, más poéticamente, como un mar de potencial. No contiene partículas y, no obstante, todas las partículas se presentan como excitaciones (fluctuaciones de energía) dentro de él.”*

Danah Zohar  
Física

## **Todo es una probabilidad**

Visualice ese “*mar potencial*” como un “*mar de posibilidades*” y se acerca así a la definición probabilística de la física cuántica: nunca se puede saber, con seguridad absoluta, en qué se convertirá una cosa en concreto. Si la partícula emerge del *campo vacío* y puede o no regresar a él, todo es una probabilidad en un mar de posibilidades, todo es una posibilidad dentro de un potencial probabilístico.

Todo esto es muy enigmático, pero así es, según la ciencia cuántica. Del campo de energía vibratoria, que es el supuesto *vacío*, puede o no brotar la partícula virtual, que podría continuar su proceso evolutivo hasta ser masa, o simplemente retornar al vientre del vacío. Todo es una probabilidad, pero el "*campo vacío creador*" dentro del átomo es el sustrato de todo lo que es, incluido su cuerpo.

Pero es necesario tener claro que las partículas subatómicas no son masa, no son materia; son "*formas*" del campo que se manifiestan "*como si*" fuesen masa, sin serlo. Esa interactividad probabilística entre campo y partícula obliga a abandonar la idea de tratarse de dos componentes separados, como el agua y el aceite.

De hecho, Einstein desarrolló su teoría del campo cuántico demostrando que las partículas no pueden estar separadas del *campo* que las rodea, puesto que pueden ser imaginadas más bien como condensaciones aleatorias de ese campo continuo presente en todas las partes del espacio. El ser y el desvanecerse de las partículas son "*formas*" del movimiento del campo, porque "*el campo es la única realidad*", según lo afirmó Einstein.

Los conceptos de partícula y campo, como equivalentes a materia y energía, fueron abandonados rápidamente, al constatar que las partículas virtuales (porque aparecen y desaparecen, están y no están, son ondas y partículas simultáneamente) nacen espontáneamente en el *campo vacío* del átomo, sin necesitar la presencia de otra partícula que precipite el proceso.

El proceso de aparecer y desaparecer sucede, aparentemente, sin causalidad alguna directa, como si la partícula dispusiera de un poder sobre su propia vida y su propia muerte.

## Perplejidad 1: ¿Partícula y onda?

Al abrir el átomo los científicos no sólo comprobaron que no era sólido, sino que, enseguida comprobaron que las partículas subatómicas tampoco eran sólidas. Sorprendentemente, tienen una naturaleza dual. Dependiendo de cómo las miremos, pueden comportarse “*como si*” fueran ondas o “*como si*” fueran partículas.

En cuanto ondas, las partículas, electrones, protones, fotones (partículas lumínicas) no ocupan una posición precisa, sino que existen como “*campos de probabilidad*”. Y en cuanto partículas, el campo de probabilidad se “*desintegra*” y puede dar paso a algo que parece un objeto sólido localizable en un tiempo y un lugar específicos.

Misteriosamente, lo que hace colapsar la función de onda es la observación. Sin ser observados, los electrones se comportan como ondas, pero en cuanto se someten a observación las ondas colapsan, y ahora se manifiestan como partículas que pueden ser localizadas.

¿Cómo es posible que algo pueda ser a la vez una partícula sólida y una onda blanda y fluida? Quizás podamos resolver la paradoja si recordamos que las partículas se comportan “*como si*” fueran ondas o partículas. La “*onda*” es sólo una analogía y la “*partícula*” es otra analogía tomada de nuestro mundo cotidiano, para referirnos a *comportamientos* que carecen de realidad absoluta, porque son sólo “*formas*” del campo vibratorio.

De manera que los términos “*onda*” y “*partícula*” no nos pueden inducir a creer que son entidades físicas tridimensionales, porque no lo son. Son palabras que evocan analogías con lo cotidiano, porque lo real es que algo se comporta como onda o como partícula, y la participación del *observador* inclina la balanza.

La nueva física predica que partícula y onda son dos caras de

una misma realidad, y que a nivel de partícula no existe la precisión ni definición esperada, porque lo que se comporta como una partícula es en realidad un *campo* vibratorio de energía que, en un momento determinado y a través de un colapso de la función ondulatoria, se puede comportar como si fuera una partícula tridimensional, sin serlo.

Todos estos conceptos convergen en la esencia vibratoria de toda la materia del Universo, que tal es la visión que los Vedas, en la India, han predicado desde hace por lo menos 5.000 años:

*“La materia no es otra cosa que cierto estado de vibración de alguna sustancia, cuya naturaleza es desconocida e inconocible. Cada partícula del Universo está en constante movimiento y vibración.”*

B. Brahmacharin  
Vedanta

¿Y cómo es posible que la observación del observador cause el colapso de la función de onda y dé origen a la partícula? La ciencia reconoce el hecho pero no lo explica, y los Maestros del espíritu, como Krishnamurti, Osho y Eckhart Tolle no lo dicen. Pero nosotros sabemos por qué y está escrito en el capítulo anterior; no es la observación la que modifica lo observado, sino que *“La energía de la Atención modifica la energía de lo observado”*, en cumplimiento de una ley del Universo conocida como *“La ley de interferencia de dos ondas”*.

Lo que también es importante es que la física cuántica ha borrado la tajante división cartesiana entre sujeto y objeto, entre observador y observado, que ha dominado la ciencia y la cultura durante 400 años. En física cuántica, el observador influye en el objeto observado. No existen los observadores aislados del Universo mecánico, sino que todo participa en el Universo. Estamos involucrados en lo percibido. Estamos implicados en la realidad percibida. No existe la visión *“objetiva”*, porque la energía de la

Atención modifica la energía del objeto observado. No es posible ver las cosas tal como son, porque al verlas las modificamos. El observador se fusiona con lo observado, mediante la energía de la Atención, y este hecho es el que se denomina “*vivencia*” en la meditación. Ser lo que es.

## **Perplejidad 2: Saltos cuánticos**

Al estudiar el átomo, los científicos descubrieron que cuando los electrones se mueven de órbita en órbita alrededor del núcleo, no se mueven por el espacio como lo hacen los objetos ordinarios, sino que se mueve *instantáneamente*. Es decir, desaparecen de un lugar, de una órbita, y aparecen en otra, lo cual se conoce como salto cuántico.

Pero si esto no rompiera ya suficientes reglas de la realidad lógica y razonable, los científicos descubrieron también que no podían determinar con exactitud dónde aparecerían los electrones, ni cuando saltarían. Lo mejor que pudieron hacer fue formular matemáticamente las probabilidades de la nueva situación del electrón:

*“Dentro de ese mar de posibilidades, la realidad, tal y como la experimentamos, se crea constantemente de nuevo en cada momento. Pero el verdadero misterio consiste en que, en ese mar de posibilidades, lo que determina qué posibilidad es la que va a ocurrir no es nada que sea parte del universo físico. No hay un proceso que haga que suceda.”*

Amit Goswami  
Físico

Según el salto cuántico, no existe el movimiento de una partícula desplazándose a lo largo de una trayectoria. En esencia, las partículas desaparecen de la realidad y luego aparecen, pero no se

desplazan. En la realidad fundamental, que es la realidad cuántica, el movimiento no existe. Y como el desaparecer de una órbita y aparecer en otra es *instantáneo*, entonces el tiempo tampoco existe. Si no hay movimiento, si no hay desplazamiento, si no hay tiempo, entonces en la dimensión cuántica tampoco existe el espacio.

Lo que nuestros sentidos observan como el movimiento de las cosas es un fenómeno perceptivo en la dimensión tridimensional, es el espectáculo engañoso de las “*formas*” tridimensionales percibidas por los sentidos del cerebro tridimensional; pero en el fundamento de la realidad cuántica, que subyace en todas las cosas, lo que existe es un desaparecer instantáneo y un aparecer instantáneo, aparentemente sin causa, de las partículas, que son el sustrato de la realidad cotidiana.

Una vez más, es evidente que los ojos no ven la realidad real; los ojos ven lo que el cerebro quiere ver. Los estímulos externos son percibidos por los sentidos como vibraciones, que son conducidas al cerebro mediante fibras nerviosas propias de cada sentido; el cerebro agrega las imágenes del pasado que conserva en sus memorias, agrega sus expectativas... y entonces ve lo que quiere ver. Pero eso visto no es la realidad fundamental, que no puede ser percibida por los sentidos, porque trasciende los sentidos, el cerebro, la mente y la lógica racional:

*“Usted es lo que mira”*

### **Perplejidad 3: La multipresencia de la partícula**

La física cuántica ha revelado hechos que parecen ciencia ficción: las partículas pueden estar en dos o más lugares a la vez. El muy conocido texto “*¿y tú qué sabes?*”, autoría de notables físicos, científicos y filósofos norteamericanos, contemporáneos nuestros, afirma que:

*“Un experimento muy reciente demostró que una partícula podía estar ¡hasta en 3.000 lugares distintos! El mismo “objeto” puede parecer una partícula localizable en un lugar, o una onda extendida en el espacio y el tiempo.”*

John Hagelin  
Físico Cuántico

Si su mente cree que la partícula subatómica es una pequeñísima bolita de materia, como creían los griegos clásicos, entonces todo esto es un absurdo para su mente. Pero si usted tiene muy presente la naturaleza dual de la partícula, partícula y onda ¡simultáneamente!, entonces todo lo absurdo es probable; y la palabra *probable* debe ser tomada literalmente, porque la partícula no es una cosa, sino que es la probabilidad de ser una cosa, o ninguna cosa.

Nunca podemos afirmar que una partícula existe en un lugar determinado, ni podemos afirmar que no exista. Siendo una *probabilidad*, sustentada en la dualidad onda/partícula, la partícula tiene tendencia a existir en diversos lugares, y así manifiesta una extraña especie de realidad entre la existencia y la no-existencia.

No se puede, por consiguiente, describir el estado de la partícula en el sentido de conceptos opuestos fijos, tal como está en A o está en B, como afirma la sana lógica. Puede estar en A, puede estar en B, puede estar en A y B, puede no estar en A ni en B. Todo es *probable*, porque la partícula es un *potencial*, que contiene todas las posibilidades. La partícula no está presente en un lugar definido, ni está ausente. No cambia su posición, ni permanece en reposo. Lo que cambia es el *patrón de probabilidad*, y de este modo cambian las tendencias de la partícula a existir en cierto lugar, en ciertos lugares, o en ningún lugar. Todo es probable en la dimensión de las posibilidades. Un científico tan reconocido y tan serio como Robert Openheimer dice:

*“Si, por ejemplo, preguntamos si la posición del*

*electrón continúa siendo la misma, hemos de decir que “no”; si preguntamos si la posición del electrón cambió con el tiempo, debemos decir que “no”; si preguntamos si el electrón está en reposo, hemos de decir que “no”;*

*si preguntamos si está en movimiento, hemos de decir que “no”.*

Esto nos recuerda las palabras del Upanishad, uno de los textos sagrados del hinduismo:

*“Se mueve, no se mueve.  
Está lejos, y está cerca.  
Se encuentra dentro de todo esto,  
y está fuera de todo esto.”*

¿Cómo comprender esta dimensión tan fantasmagórica? ¿Tan absurda para la mente racional? Para poder acercarnos a este concepto de existencia y no-existencia, necesitamos tener muy presente que los átomos se componen de partículas, pero estas partículas no están hechas de ninguna sustancia material, sino que su naturaleza es dual, partícula y onda, simultáneamente, y de este hecho derivan todas las probabilidades.

*“Cuando las partículas son observadas en el laboratorio, no se capta ninguna sustancia. Se detectan como modelos dinámicos, continuamente cambiando uno en otro, como una danza continua de energía. Pero tal energía tampoco es continua. La física cuántica ha demostrado que las partículas no son granos aislados de materia, sino que son patrones de probabilidades, interconexiones dentro de una inseparable telaraña cósmica.”*

Fritjof Capra  
Físico

Las partículas del mundo subatómico no pueden ser vistas como materia microscópica que se desplaza, que se mueve de A a B, que está aquí o allá. No es así, porque la partícula ¡no es materia! Las partículas son procesos en sí mismas, onda-partícula, partícula-onda, sin dejar nunca de ser una *probabilidad*, no un hecho concreto. Pero también aparece en una órbita y desaparece, sin movimiento en el espacio. No necesitan del espacio, porque no se desplazan. Aparecen de la nada y desaparecen en la nada.

La mente no soporta la idea de que algo desaparece en la nada, pero tampoco se ha dado cuenta que ella misma desaparece en la nada, en circunstancias especiales: sueño profundo sin sueños, estado de amnesia, hipnosis, la muerte... más aún, muchos científicos cuánticos no temen ir más allá de la dualidad existencia y no-existencia, hacia los confines del misticismo, cuando se intuye que la Conciencia pura es la fuente de todos los misterios de la existencia.

## **Perplejidad 4: La Unidad de Todo**

En 1935, Einstein ideó y puso por escrito un experimento para tener dos partículas creadas a la vez, interconectadas; las lanza a lugares opuestos del Universo, le cambia el estado eléctrico a una de ellas... y la otra partícula cambia su estado eléctrico, ¡instantáneamente!

Después, en 1964, John Bell formuló una teoría completa afirmando que el experimento de Einstein era correcto, que eso es exactamente lo que ocurre; que la idea de que algo sea local, separado, que exista en un lugar concreto, es incorrecta. Todo es no-local. Las partículas están íntimamente conectadas en un nivel que trasciende el tiempo y el espacio.

Según textos cuánticos, esta idea se ha verificado una y otra vez en laboratorios, durante años, desde que Bell publicó su teorema.

En el mundo cuántico, el tiempo y el espacio, que son rasgos básicos del mundo tridimensional en que vivimos, se reemplaza por la certeza de que todo está en contacto con todo, todo el tiempo. Como una telaraña, en la cual todos los puntos están conectados con todos los puntos. Todo conectado con Todo, a nivel cuántico. La Unidad es total.

En 1975, el físico teórico Henry Stapp definió el Teorema de Bell como “*el descubrimiento más profundo de la ciencia*”. Todo está conectado con Todo. Nada es local, nada existe en un lugar concreto, nada está separado porque Todo está conectado con Todo. Es decir, el Universo es una unidad, es Uno. Son los sentidos los que perciben las “*formas*” como cosas separadas, porque estamos condicionados por los ojos, pero la naturaleza esencial de todas las “*formas*” es una Unidad. Todo es Uno. Uno es Todo.

Los sentidos no pueden percibir la Unidad de Todo porque cada sentido (ojos, oídos, olfato, gusto, tacto) dispone de su propio instrumento de percepción, su propio sistema nervioso que lleva al cerebro los impulsos eléctricos de lo percibido, y sus propios focos en el cerebro. Ahí, en el cerebro, esos impulsos se fusionan con las memorias contenidas en las redes neuronales, adiciona el pensamiento que le asigna una interpretación a esa fusión, y esa interpretación egocéntrica es la realidad para usted.

De manera que su realidad es subjetiva y fragmentaria. Su realidad es lo que su cerebro/mente percibe. La realidad es como usted la ve. El mundo es como usted es. Usted es lo que ve. Usted no puede cambiar la realidad externa, pero sí puede cambiar la calidad de su percepción y, entonces, su realidad cambia.

En esta idea está implícito el origen del sufrimiento, y la solución al sufrimiento, como veremos un poco más adelante.

## La física cuántica y el misticismo

El rasgo más importante del concepto oriental del Universo es la conciencia de la Unidad e interrelación mutua existente entre todas las cosas y sucesos; es la experiencia de que todos los fenómenos que suceden en el mundo son manifestaciones de una Unidad básica. Todas las cosas son consideradas partes inseparables de este conjunto cósmico; son “*formas*”, diferentes manifestaciones de la misma realidad última, pero percibida fragmentariamente.

Las tradiciones orientales se refieren constantemente a esta realidad última, indivisible, que se manifiesta en todas las cosas, y de la que todas las cosas formas parte. En el hinduismo se le llama *Brahman*, en el budismo se llama *Dharmakaya*, en el taoísmo *Tao*. Porque trasciende todos los conceptos y categorías, los budistas también lo llaman *Eseidad*:

“*El alma de la eseidad significa la Unidad de todas las cosas, el gran Uno todoabarcante.*”

Budismo

En nuestra vida ordinaria no somos conscientes de esta Unidad de todas las cosas, sino que dividimos el mundo en objetos y sucesos separados. Esta división es útil y necesaria para enfrentarnos cada día al entorno que nos rodea, pero no constituye un rasgo fundamental de la realidad. Es una abstracción creada por nuestros sentidos e ideada por nuestro intelecto discriminador y categorizante.

Crear que nuestros conceptos abstractos de “*cosas*” y “*sucesos*” separados son realidades de la naturaleza es una ilusión. Los hindúes y budistas nos dicen que esta ilusión está basada en la ignorancia, y que es producida por la mente que se halla bajo el encanto de *maya*, la ilusión.

La finalidad principal de las tradiciones místicas orientales es,

por lo tanto, reajustar la mente, centrándola y tranquilizándola mediante la meditación. El término sánscrito que significa meditación es *samadhi*, que quiere decir literalmente *equilibrio mental*. Se refiere a un estado mental tranquilo y equilibrado en el cual se puede experimentar la Unidad del Universo, la Unidad de Todo, la Conciencia pura.

*“Al entrar en el samadhi de pureza se obtiene la intuición total que nos hace percibir la Unidad absoluta de todo el Universo.”*

Budismo

La Unidad básica del Universo no sólo constituye el rasgo central de la experiencia mística, sino también ha resultado ser una de las más importantes revelaciones de la física cuántica. Se hace ya aparente a nivel atómico y se manifiesta cada vez más a medida que la ciencia profundiza en la materia dentro del mundo de las partículas subatómicas. Por estas razones ahora resulta más fácil ver por qué los terrenos de la física y del misticismo se rozan uno con otro, y a mayor profundidad se fusionan uno con el otro.

Las cosas están separadas (“*formas*”) pero están siempre en contacto (no-locales); los electrones se mueven de A a B, pero nunca en medio de los dos, porque el *espacio* no existe; los electrones desaparecen de una órbita del átomo y aparecen en otra, instantáneamente, porque el *tiempo* no existe; la partícula parece ser una función de onda que sólo se desintegra cuando es observada. Todo esto es física cuántica y es misticismo. La frontera ya no existe.

Esto explica por qué muchos de los fundadores de la teoría cuántica tuvieron un interés enorme en temas espirituales. Niels Bohr utilizaba el símbolo ying/yang en su escudo de armas; Erwin Schrodinger daba conferencias sobre los *Upanishads*; David Bohm tenía largas reflexiones con Krishnamurti, registradas en libros como “*Más allá del tiempo*”, que usted puede encontrar en librerías.

## Conclusión

Entonces, la energía no se convierte en “masa” directamente, como podría deducirse equivocadamente de la fórmula mágica de Einstein; antes de ser átomo, la energía transita por el surrealista mundo de las partículas, que no son materia sino probabilidades de ser algo, lo cual explica las extrañas leyes que rigen esa dimensión: no hay espacio, no hay tiempo, no hay desplazamiento; las partículas son ondas/partículas, las ondas colapsan ante la energía de la observación y aparecen las partículas “como si” lo fueren; las partículas aparecen y desaparecen sin causa conocida, están y no están, son y no son, son multipresentes, están conectadas todas con todas... En fin, es una dimensión que no está al alcance de la mente humana, limitada por el pasado, por el conocimiento, por el miedo y por el sufrimiento.

Los fotones, por ejemplo, son partículas subatómicas lumínicas, pura energía sin materia, que viajan por el espacio vacío a la velocidad constante de 300.000 km/seg, sin depender de nada. Pero son ondas y partículas, simultáneamente.

Según el Sufismo, que es la mística del Islam, de los árabes, cuando el fotón es onda ilumina el Universo... y cuando es partícula crea la masa, la materia, las cosas del Universo, incluido su cuerpo y su cerebro. Para el Sufismo Todo es luz, y entonces la lírica de la Biblia, según el Génesis, tendría sentido:

*“Y la tierra estaba desordenada y vacía, y las tinieblas estaban sobre la faz del abismo... y dijo Dios: Sea la luz; y fue la luz.”*

Biblia, Génesis 1, 2

Esta visión Sufí explicaría porque la mística oriental afirma que la meditación es la búsqueda de la “iluminación”, y mi vivencia interior en cierta meditación, dirigida por un inolvidable Maestro, Olivier

Laignel, me permite afirmar que sí, que así es. En la profundidad de la profundidad, soy luz.

Ahora, la dimensión cuántica continúa con su proceso evolutivo en la dirección del ser humano, trasciende su propia naturaleza probabilística... y se manifiesta en “*forma*” de *átomo*.

## Los físicos y los místicos

En este viaje hacia el mundo de lo infinitamente pequeño, el paso más importante, desde el punto de vista filosófico, fue el primero: la entrada al reino interior de los átomos. Al investigar el átomo por dentro y al examinar su estructura, la ciencia trascendía los límites de nuestra imaginación sensorial. A partir de este momento, no pudo confiar ya, con absoluta certeza, en la lógica y el buen sentido, tan apreciados por Aristóteles y la cultura occidental durante más de 2.000 años.

En el siglo XX, la física atómica proporcionó a los físicos los primeros vislumbres sobre la naturaleza esencial de las cosas. Al igual que los místicos, los físicos se hallaron entonces tratando con una experiencia no sensorial de la realidad, donde la observación de la persona está permanentemente implicada en la realidad manifiesta; y, como los místicos, tuvieron que hacer frente a los aspectos absurdos y paradójicos de esta experiencia, lo cual explica lo absurdo y paradójico que es el Zen, porque acoge la realidad “*tal como es*”.

Desde entonces, desde cuando el hombre penetró en el espacio interno del átomo, para encontrarse con la irrealidad de la realidad, para decirlo también de una manera absurda, los modelos e imágenes de la física moderna, cuántica, se parecen mucho a los utilizados por la filosofía oriental. Por ejemplo, comprendiendo este capítulo, ahora sí usted podría acercarse un poco al Tao Te Ching, el legado de Lao-Tse, escrito hace unos 2.500 años.

## Comentario pertinente

Actualmente funciona en la frontera Franco-Suiza el Instituto CERN, el laboratorio científico más grande del mundo, financiado por las naciones unidas, construido con un costo de 10.000 millones de dólares. Es un túnel en círculo, con 25 km de circunferencia, 6 metros de ancho, 10 metros de profundidad, que contiene la tecnología más avanzada que permite acelerar partículas subatómicas en sentido contrario y chocarlas. Allí, más de 1.000 científicos de todo el mundo tratan de recrear el primer instante del Big bang, observar la creación y acción de las partículas, descubrir la primera partícula que se convierte en materia...

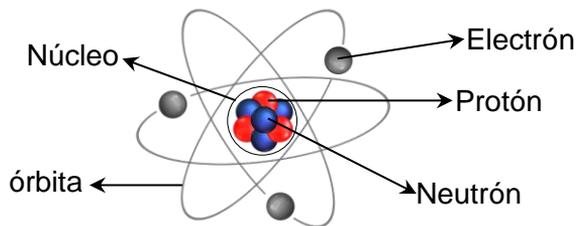
También intentan descubrir qué había antes del Big bang, según la hipótesis de la Teoría de Cuerdas, una propuesta científica planteada por un norteamericano que supone ¡9 dimensiones!...

# Capítulo 7

## Los átomos

(Proceso ⑥ en la Fig. 2)

La inteligencia del Universo continúa manifestándose como magia cósmica, en la dirección oculta del cerebro humano. Primero creó la inconmensurable energía, que ocupa todo el espacio; luego, la fantasmal partícula, que es y no es, que está y no está, partícula y onda, ni partícula ni onda, probabilidad pura; ahora, crea el etéreo átomo, constituido por energía y partículas... porque no hay nada más. Es una “*forma*”, y suele representarse así:



**Fig. 8. El átomo**

En el centro, el núcleo (protones y neutrones); en las órbitas, electrones; y en el enorme espacio entre el núcleo y las partículas, un *vacío* lleno de una cantidad casi infinita de energía.

## ¿Qué somos?

Vivimos en un nivel existencial percibido por los sentidos, sin percatarnos de que existen otros niveles que no están al alcance de los sentidos. Esas dimensiones ocultas de la realidad están en todo y en todos; muy lejos, a través de años-luz, bajo nuestros pies, y en nuestro interior. Estamos hechos de átomos. Hay más átomos en uno de sus ojos que estrellas en las galaxias del Universo conocido.

Soy una organización de miles de millones de miles de millones de miles de millones de átomos, intrincadamente vinculados en “*forma*” de ser humano, que tiene nombre. Magia, magia pura, magia cósmica; la Inteligencia del Universo, haciendo trucos fantásticos con la energía, mientras oculta su verdadero propósito: el cerebro humano.

Es la evolución cósmica, durante 13.700 millones de años, que ha creado la energía, transformado la energía en átomos y materia, y la materia en vida. Magia, la danza de la creación, el dios hindú Shiva danzando al ritmo de la Magia cósmica.

## La naturaleza del átomo

La naturaleza del átomo se entendió por primera vez en la Universidad de Cambridge, Inglaterra, a principios del siglo XX.

Un átomo típico tiene una especie de nube de electrones en su exterior. Los electrones están cargando eléctricamente, como su

nombre lo indica. La carga eléctrica se califica arbitrariamente de negativa. Los electrones determinan las propiedades químicas del átomo: el brillo del oro, la sensación fría del hierro, la estructura cristalina del diamante, la energía condensada en el carbón de piedra...

El núcleo está dentro, en lo profundo del átomo, oculto debajo de la nube de electrones, y se compone de protones cargados positivamente y de neutrones eléctricamente neutros.

Entre el núcleo y las partículas, un enorme espacio supuestamente *vacío*, pero tal cosa no existe en la realidad; es sólo una imagen mental, que carece de todo fundamento. El *vacío* dentro del átomo no es un espacio dentro del cual no hay nada. Por el contrario, es un *campo* con cantidades enormes de energía, realmente enormes, que se incrementa en la medida en que más nos acercamos al núcleo, que es el corazón del átomo.

*“Los científicos dicen que hay más energía en un centímetro cúbico de espacio vacío que en toda la materia conocida del Universo.”*

Rodney London  
Físico

El diámetro de un átomo es aproximadamente la cienmilmillonésima parte de un milímetro. Imagine una naranja inflada hasta alcanzar el tamaño de la Tierra. Un átomo de la naranja tendría el tamaño de una cereza, y dentro de esa cereza un gran espacio aparentemente *vacío*... lleno de una enorme energía.

Si inflamamos un átomo hasta el tamaño de una catedral, el núcleo tendrá la medida de un grano de sal, las partículas serían una que otra mota de polvo girando alrededor del núcleo lejano; el resto de la catedral, espacio... supuestamente vacío...

Los átomos no son los elementos más simples que componen su cuerpo, no son los ladrillos fundamentales de la materialidad de las cosas, pero aun así son sorprendentes y parecen indestructibles:

*“Los átomos son casi indestructibles. Cuando mueres, los átomos de tu cuerpo no mueren, se reciclan. Unos mil millones de tus átomos alguna vez pertenecieron a Julio Cesar, Jesucristo y Aristóteles. Nadie sabe con seguridad cuánto pueden durar los átomos, pero un eminente científico estimó que pueden ser  $10^{35}$  años (un 1 seguido de 35 ceros).”*

El Tiempo  
Abril 17 / 2018

De manera que los átomos fueron creados para durar casi hasta la eternidad. Entonces, la totalidad de los átomos de su cuerpo existen desde miles de millones de años antes que la madre Tierra; por lo tanto, su cuerpo es una “*forma*” en proceso continuo de transformación, compuesta por átomos que fueron creados desde el Big bang; es decir, que su cuerpo es de origen cósmico. En esta perspectiva, tiene sentido profundo una afirmación que parece pertenecer a Teilhard de Chardin:

*“El cuerpo es la conciencia hecha carne y sangre.”*

Átomo es el hidrogeno, el oxígeno y el nitrógeno; el carbono, el fósforo y el hierro; el oro, el cobre y el plomo; el sodio, el potasio y el litio; el cromo, magnesio, manganeso, zinc, yodo, selenio, neón, argón... son más de 100 y todos figuran en la “*Tabla periódica de los elementos*” que se estudia en química.

## **La creación del átomo**

La ciencia se ha encargado de demostrar que el Universo

comenzó con una gran explosión, el Big bang, cuando las galaxias debieron estar las unas sobre las otras formando una masa de altísima densidad, que es el peso de la unidad de volumen. Se calcula que la densidad de esa masa infinitesimal llegó, probablemente, a un billón de billones de billones de billones (un 1 seguido de 72 ceros) de toneladas por centímetro cúbico, y la temperatura debe haber alcanzado los 10.000 millones de grados centígrados. Esa “cosa”, infinitesimalmente pequeña, a esa enorme densidad y a esa inimaginable temperatura... ¡estalló!... creando, en un solo instante y para siempre, toda la energía del Universo.

Esa es la idea básica de la ciencia, proceso que, además, creó el átomo, cuyo proceso lo explica así el Dr. Stephen Hawking en su libro *“El Universo es una cáscara de nuez”*, página 78:

- Fase 1: El Big bang. Gran explosión.  
Tiempo: 0
- Fase 2: Era de la Teoría de Gran Unificación.  
El equilibrio entre materia y antimateria se decanta en favor de la materia.  
Tiempo: 1 seg/ $10^{43}$ , luego del Big bang.
- Fase 3: Era electrodébil, dominada por quarks y antiquarks (partículas).  
Tiempo: 1 seg/ $10^{35}$ , luego del Big bang.
- Fase 4: Los quarks quedan confinados al formarse protones, electrones, neutrones, mesones y otras partículas.  
Tiempo: 1 seg/ $10^{10}$ , luego del Big bang.
- Fase 5: Los protones y neutrones se combinan, formando núcleos de hidrógeno, helio, litio y deuterio.  
Tiempo: 1 seg, luego del Big bang.

Fase 6: La materia y la radiación se acoplan y se forman los primeros átomos estables.  
Tiempo: 3 minutos, luego del Big bang.

Según esta explicación de un científico tan reconocido como Hawking, los átomos actuales empezaron a formarse en la fase 4, al aparecer los protones y neutrones, que son las partículas subatómicas que van a formar el núcleo del primer átomo.

En la fase 5 aparecen esos núcleos, y en la fase 6, a los 3 minutos del Big bang, apareció el primer átomo, el más simple de todos, el del Hidrógeno, compuesto de su núcleo y un electrón en su órbita. Y, podría asombrarse un poco con este dato: este Hidrógeno compone ¡el 50% de su cuerpo!, porque si el 75% de su cuerpo es agua, y el agua es H<sub>2</sub>O (2 átomos de Hidrógeno y 1 de Oxígeno, para formar una *molécula* de agua), se deduce la conclusión indicada.

Respecto de los otros átomos, otro científico, el Dr. Walter Thirring, nos dice que:

*“Centenares de miles de años después, cuando la temperatura hubo caído a unos pocos miles de grados, los electrones se habrían frenado suficientemente para poder ser capturados por los núcleos ligeros y formar átomos.*

*Sin embargo, los elementos pesados de que estamos formados, como carbono y oxígeno, no se formarían hasta 1.000 millones de años más tarde, en la combustión nuclear del helio, en el centro de las estrellas.”*

Entonces, el 50% de su cuerpo, que es hidrógeno, se creó en el Big bang; el 25% de su cuerpo, que es oxígeno, se creó en la fusión nuclear de estrellas como el Sol. Si el Universo ya ha creado el 75% de los átomos que van a componer el cuerpo humano, miles de millones de años más tarde, ¿podríamos suponer que el Universo

tiene un propósito oculto, la creación de la arquitectura perfecta y compleja del ser humano? Si desde el principio de los tiempos creo el 75% de lo que sería su criatura más absolutamente elaborada, pero inconsciente, ¿podemos suponer que la Inteligencia del Universo tiene un propósito oculto? ¿Para qué?

## Las 4 fuerzas

Desde el nivel macroscópico hasta el nivel nuclear, las fuerzas que mantienen unidas a las cosas (y a las personas) son relativamente débiles, y es una buena aproximación decir que las cosas se componen de partes que las constituyen. Así, puede decirse que un grano de sal se compone de moléculas de sal, las moléculas de sal de dos clases de átomos (sodio y cloro), los átomos se componen de núcleos y electrones, y los núcleos de protones y neutrones. Pero, a nivel de partículas, ya no es posible seguir viendo las cosas de este modo fragmentario.

El Big bang creó 4 fuerzas fundamentales que apoyan la creación del Universo:

- 1ª. *La fuerza electromagnética*, que ocupa todo el espacio y se mueve a una velocidad de 300.000 km/seg.  
La luz es uno de sus componentes, que son fotones.
- 2ª. *La fuerza gravitacional*, que mantiene el equilibrio entre todos los planetas y galaxias.
- 3ª. *La fuerza fuerte*, que mantiene la cohesión entre los protones y neutrones del núcleo, siendo partículas con cargas eléctricas diferentes.  
Cuando esta cohesión se rompe, como sucede en el Uranio y Plutonio, la enorme energía liberada es la bomba *atómica* y la bomba *nuclear*.

4ª. *La fuerza débil*, que mantiene la cohesión entre el núcleo y los electrones que giran en las órbitas del átomo.

Estas 4 enormes fuerzas, que son inconmensurables energías, están en cada átomo del Universo, y en cada átomo de su cuerpo. De manera que usted no es una criatura común y silvestre, como cree la ignorancia de la humanidad. Su cuerpo oculta dimensiones desconocidas, regidas por leyes desconocidas, porque al ser humano se le niega el conocimiento desde que nace, tal vez porque enloquecería si viera lo que él es, en realidad.

Y su mente es otra dimensión, que tiene también un propósito oculto, que usted también desconoce. Usted heredó su cuerpo y su mente, sin que participara en absolutamente nada, pero le fue negado el conocimiento, la comprensión, la Iluminación, la Verdad que el Universo oculta.

Pero el proceso de la creación continúa... ahora va a crear la molécula... porque la Inteligencia del Universo sí sabe hacia donde se dirige... va en la dirección del cerebro humano... donde el ser humano podría activar niveles superiores de Conciencia... sin límite... pero él no lo sabe.

## **Curiosidades del átomo**

En los laboratorios medievales se perseguía la transmutación de los elementos: una actividad llamada alquimia. Muchos alquimistas creían que toda la materia era una mezcla de cuatro sustancias elementales: agua, aire, tierra y fuego. Alterando, por ejemplo, las proporciones relativas de tierra y de fuego sería posible, pensaban ellos, cambiar el cobre en oro.

En esta actividad pululaban fraudes encantadores, timadores como Cagliostro y el conde Saint Germain, que pretendían no sólo

trasmutar los elementos sino poseer también el secreto de la inmortalidad. Pero hubo alquimistas más serios, como Paracelso e incluso Isaac Newton. El dinero no se malgastó totalmente; se descubrieron nuevos elementos químicos, como el fósforo, el antimonio y el mercurio. De hecho, el origen de la química moderna está relacionado directamente con los experimentos de los alquimistas.

Hay más de 100 tipos de átomos existentes de forma natural. Se les suele llamar elementos químicos, y parece que no hay nada más que esto en nuestro planeta, aunque se encuentran principalmente combinados entre sí, formando *moléculas*. La misma Tierra es una mezcla muy rica de átomos, principalmente silicio, oxígeno, aluminio, magnesio y hierro.

Ninguno de los cuatros antiguos “*elementos*” alquímicos es un elemento en el sentido moderno: uno es una molécula, dos son mezclas de moléculas, y el último es un plasma radiante en el cual la alta temperatura ha arrancado algunos de los electrones de sus núcleos.

Desde la época de los alquimistas se han ido descubriendo nuevos átomos, tendiendo a ser los descubiertos de último los más raros. Muchos son familiares: los que constituyen la Tierra de modo primario, y los que son esenciales para la vida. Algunos son sólidos, algunos son gases, y hay dos (el bromo y el mercurio) que son líquidos a temperatura ambiente.

Los científicos los ordenan convencionalmente por orden de complejidad. El más simple, el hidrógeno, es el elemento 1; y el más complejo, o uno de los más complejos, es el Uranio. Otros átomos son menos familiares: hafnio, erbio, disprosio, y praseodimio, por ejemplo, que no los encontramos frecuentemente en la vida cotidiana.

Podemos decir que cuanto más familiar nos resulta un

elemento, más abundante es. La Tierra contiene gran cantidad de hierro y bastante poco de itrio. Como es lógico, hay excepciones a esta regla, como el oro y el uranio, elementos apreciados por convenciones económicas o juicios estéticos arbitrarios de la cultura, o porque tienen notables aplicaciones prácticas.

El que los átomos están compuestos de tres tipos de partículas elementales, subatómicas -protones, neutrones y electrones- es un descubrimiento relativamente reciente. El neutrón no se descubrió hasta 1932. La física y la química modernas han reducido la complejidad del mundo perceptible a una simplicidad asombrosa: ¡tres partículas aleatorias, esencialmente probabilísticas, reunidas de maneras distintas, forman TODO!

Si usted es un átomo con un protón, usted es hidrógeno; con dos protones, usted es helio; con tres, litio; con cuatro, berilio; con cinco, boro; con seis, carbono; con siete, nitrógeno; con ocho, oxígeno, y así sucesivamente hasta 92 protones, en cuyo caso su nombre es uranio.

*“¿De dónde proceden los elementos existentes de modo natural? Podríamos imaginar una creación separada de cada especie atómica, a partir del Big bang. Pero el Universo en su totalidad, y en casi todas partes, está formado por un 99% de hidrógeno y de helio, los dos elementos más simples.”*

Carl Sagan  
Cosmos

¿De manera que casi todo el Universo está formado por hidrógeno, que es un átomo con 1 protón, 1 electrón, y una inconmensurable energía entre los dos? ¿Incluido su cuerpo y su vanidad y su sufrimiento? ¡Qué maravilla de simplicidad!

Dos protones y dos neutrones forman el núcleo de un átomo de

helio; tres núcleos de helio forman un núcleo de carbono; cuatro, oxígeno; cinco, neón; seis, magnesio; siete, silicio; ocho, azufre; y así sucesivamente...

De manera que el Universo se formó a partir del primer átomo creado por el Big bang, formado por un protón, un neutrón y un electrón, que son partículas probabilísticas, como un pensamiento potencial, y un *campo* enorme de energía dentro de él.

El resto del Universo, TODO, está formado por estas tres partículas subatómicas -protones, neutrones y electrones- que son vibraciones del *campo* esencial que se manifiestan “*como si*” fuesen eso, partículas.

Pero lo único que es real es el *campo* (electromagnético y gravitacional), como afirmó Einstein, y la Inteligencia del Universo dirigió la evolución para que esa realidad fundamental, el *campo*, creara las “*formas*” de los átomos, y con éstas “*formas*” continuó su evolución creando las “*formas*” de las moléculas...

El Universo se dirige, inexorablemente, hacia la creación del cerebro humano. Ahora, va a crear las moléculas...



## Capítulo 8

### Las moléculas y la materia

(Proceso ⑦ en la Fig. 2)

La inteligencia del Universo, en el transcurso de miles de millones de años, continúa con su proceso creativo en la dirección del ser humano. Ahora, a partir de la “*forma*” del átomo, virtual, etéreo y probabilístico en esencia, va a crear la “*forma*” de la molécula, más tangible, más perceptible, más material, más cerca de la vida. Poco a poco, la creación va tomando “*formas*” más complejas, más elaboradas. La definición de “*molécula*”, según el diccionario, nos evita mayores explicaciones:

*“Molécula. Agrupación de átomos ligados entre sí más fuertemente que con el resto de la masa.”*

Diccionario

El agua es una molécula formada por 2 átomos de hidrógeno y 1 de oxígeno (H<sub>2</sub>O). El aire está formado principalmente por los átomos de nitrógeno (N), carbono (C), hidrógeno (H) y argón (Ar), en las formas moleculares N<sub>2</sub>, O<sub>2</sub>, CO<sub>2</sub>, H<sub>2</sub>O y Ar. La misma Tierra es una mezcla muy rica de átomos, principalmente silicio, oxígeno,

aluminio, magnesio y hierro.

## Naturaleza de la molécula

Recuerde que las partículas subatómicas, que forman los átomos, son duales: ondas y partículas, como sucede con la luz. Cuando la función de onda del átomo colapsa, por las mismas razones que colapsa la partícula, los átomos se manifiestan como *moléculas* químicas o bioquímicas, al agruparse en un espacio reducido, por lo cual aumenta su frecuencia vibratoria.

Esta mayor vibración de la energía atómica, de muchos átomos atraídos entre sí por efecto de fuerzas electromagnéticas de signo contrario, es la “*forma*” denominada *molécula*, es la “*masa*” de la molécula, que nunca deja de ser virtual, porque toda la realidad manifiesta es virtual, es una “*forma*” que parece ser algo, percibida por los sentidos, pero nunca deja de ser aleatoria, ser o no ser, que es su esencia fundamental.

Las moléculas químicas van componiendo las cosas, y las bioquímicas se orientan hacia la célula, principio de la vida. Ahí empieza la evolución genética, puesto que la molécula de ADN está en el corazón de la célula, dando respuesta a las exigencias del medio ambiente, creando las diversas formas que toma la vida: las plantas, los animales, el ser humano, una muy extraña mezcla de complejidad, energía infinita, belleza, inteligencia natural, donde todo está conectado con todo, conexión que no es evidente para los sentidos que nos dominan.

Pero es con el átomo que se inicia, concretamente, la creación de las cosas. En él hay dos hechos notables. Primero, la actividad intensa de su energía interna; segundo, su interacción con otros átomos, repeliendo a unos y atrayendo a otros, por efecto del *campo* electromagnético, que es la fuerza que inicia el movimiento. Es esa

fuerza de atracción electromagnética la que va creando las moléculas.

Podemos ver en este modelo, creado por la Inteligencia del Universo, que el método de evolución de cada átomo se debe a dos factores: su vida interna y su interacción electromagnética con los demás átomos, y que el resultado de su evolución es la molécula, química o bioquímica.

Entonces, la molécula es una “*forma*” mucho más compleja, mucho más elaborada, conformada por átomos atraídos en vibración continua y aumentada, por efecto del *campo* electromagnético creado en el Big bang; continúa siendo su naturaleza el *campo* potencial y la Conciencia pura, es una función de onda/partícula, realidad virtual, puede ser o no ser y todas esas cualidades configuran una “*masa*”, que es la masa de la molécula.

Sus ancestros, que son la Conciencia y el *campo* potencial, probabilístico, son su esencia. Pero nunca es una cosa sólida, absoluta, aunque sea un ladrillo que parece ser un ladrillo. La molécula es una “*forma*”, no una entidad absoluta, creada por la evolución de los átomos, por efecto de las fuerzas electromagnéticas, proceso que requirió de millones de años luego de la gran explosión. Pero, finalmente, los átomos se organizaron como moléculas, y empezaron a aparecer las “*formas*” de la realidad, sin que nada deje nunca de ser esencialmente Conciencia, hecho que no puede ser percibido por su mente, porque su mente piensa... pero no observa.

## **La aparición de la materia tangible**

Las cosas nos parecen tangibles porque pertenecemos sensorialmente a la dimensión de lo tangible, y porque disponemos de sentidos perceptivos sólo de lo tangible, dentro del campo tridimensional, nada más. Por esta razón no percibimos el espectro electromagnético, la gravedad, el ultrasonido, el aire, las células, las

moléculas... Esa es la celda en que el espíritu está recluido, prisionero en una cárcel que no vemos. Podemos ver nuestra “*forma*”, pero no podemos percibir nuestra esencia, nuestro Ser profundo, para lo cual necesitamos de la meditación. La ostra nunca podrá ver la perla que lleva por dentro, mientras no aprenda a meditar.

La física clásica, newtoniana, consideraba la materia como un medio continuo, sólido, pero desde principios del siglo XX empezaron a surgir evidencias de que la materia no es continua sino granular, formada por pequeños bloques constituyentes llamados *moléculas*, a su vez constituidas por pequeños bloques llamados átomos, a su vez... Las investigaciones de esos tiempos llevaron la comprensión hasta la escala de las milmillonésimas de milímetro, que es la dimensión de los protones, electrones y neutrones, pero rápidamente se descubrió que esas *cargas eléctricas* estaban formadas, a su vez, por partículas virtuales aún más pequeñas, llamadas *quarks*, que al dividir las surgen más *quarks*...

Entonces, ¿qué es la “*materia*” de las cosas que vemos y tocamos? ¿Qué es la materia de su cuerpo? En la física clásica la *masa* de un objeto siempre había sido asociada con una sustancia material indestructible, con alguna “*materia*” de la que se creía que estaban hechas todas las cosas. Pero, la teoría de la relatividad de Einstein (¿se acuerda de  $E = m c^2$ ?) demostró que la *masa* de la materia no tiene nada que ver con ninguna sustancia, sino que es una forma de la energía, que es una *cantidad* dinámica asociada con procesos vibratorios, no con entidades de ningún tipo. La masa *m* es energía vibrante, asociada, extrañamente, a la velocidad de la luz, como lo indica la fórmula mágica de Einstein.

Entonces, ¿qué es la materia de su cuerpo? Energía vibrante, condensada, a muy alta frecuencia. ¿Y qué es la energía sino el colapso de la función de *onda*, que se manifiesta como *partícula*? ¿Función de onda de qué? ¿De la luz? Sí, afirma el sufismo del Islam. Recuerde que la luz es una partícula subatómica, el fotón, energía

pura sin materia, onda y partícula, que viaja por sí misma, sin necesidad de medio alguno, a la sorprendente velocidad de 300.000 km/seg. La luz está detrás de todo este misterio de la existencia. Si nos permitimos ver el cuerpo así, como una “*forma*” cuya profundidad es insondable, nos acercamos a un pensamiento muy esotérico de San Pablo, en la Biblia:

*“¿O ignoráis que vuestro cuerpo es el templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros?”*

San Pablo, I Corintios 6,19.

Parecería que la masa de su cuerpo, la ostra que no descubre su perla, oculta un secreto místico que exige de la mirada interior. Resumámoslo, porque el concepto es bello. Su cuerpo existe, no como materia sólida sino como energía vibrante, que es la vibración del *campo* primigenio. Esa vibración se manifiesta “*como si*” fuera una onda/partícula. Cuando la función de onda colapsa, esa vibración se manifiesta “*como si*” fuera una *partícula*. ¿Y cuál es la partícula cuya función de onda colapsa y se manifiesta como partícula, como la “*masa*” de esta mesa?

Si no es la luz, ¿cuál partícula colapsa? Cuando la luz es una onda del fotón, ilumina el Universo. Cuando la luz se manifiesta como partícula, vibra, crea la “*forma*” del átomo, vibra más, crea la “*forma*” de la molécula, vibra más, crea la “*forma*” de la masa insustancial que parece “*materia*”, incluido su cuerpo físico. ¡Parece que somos luz!, que en su origen está vinculada a la Conciencia, que es la Fuente de Todo. ¿Somos luz y Conciencia? En tal caso, y la teoría cuántica se orienta en esta dirección, la simbología bíblica del Génesis tendría cierto fundamento:

*“Y dijo Dios: sea la luz; y fue la luz.”*  
Génesis 1, 3

Si la materia es luz, su cuerpo es luz; y, entonces, se comprende el sentido oculto de las recurrentes enseñanzas de Jesucristo, contenidas en la Biblia:

*“Vosotros sois la luz del mundo”*

Mateo 5, 14

*“Yo soy la luz del mundo”*

Juan 8, 12

*“Yo, la luz, he venido al mundo...”*

Juan 12, 46

*“Mira pues, no suceda que la luz que en ti hay, sea tinieblas.”*

Lucas 11, 35

Si la materia es esencialmente luz, y la luz es creada por la Conciencia, su cuerpo es sagrado, trascendente, pero su mente ignora este Misterio. El cuerpo del Ser humano es un espacio que oculta la Iluminación de sí-mismo, pero su mente culta, volcada hacia afuera no puede descubrir este secreto existencial. El ser humano nace como luz para sí mismo y para la humanidad, pero la sociedad, por medio de la cultura de masas que es su instrumento de domesticación y sometimiento, lo reduce a un ser codicioso, avaro, brutal, cruel, sin compasión... que sufre, sin comprender jamás nada fundamental. Sordo, ciego y mudo, no sabe qué es lo que no sabe, y muy difícilmente lo va a descubrir.

## **Las moléculas en el origen de la vida**

Entonces, la fuerza básica que origina todos los fenómenos atómicos es conocida: es la fuerza de atracción eléctrica existente entre el núcleo atómico, cargado positivamente, y los electrones,

cargados negativamente. La interacción de estas fuerzas eléctricas, creadas en el Big bang, explica la tremenda variedad de estructuras y fenómenos existentes en nuestro entorno.

Esta interacción eléctrica es la responsable de todas las reacciones químicas y de la formación de las *moléculas*, es decir, de conglomerados de varios o muchos átomos, unidos unos a otros por una atracción mutua, eléctrica, de signo contrario. La interacción entre electrones y los núcleos atómicos es, por lo tanto, la base de todas las moléculas químicas o bioquímicas, de todos los cuerpos sólidos, líquidos y gaseosos, y también de todos los organismos vivos y de todos los procesos biológicos con ellos relacionados.

Las proteínas, por ejemplo, son moléculas químicas formadas por una gran cantidad de aminoácidos, que son otras moléculas. Son parte de la materia fundamental de las células y de las sustancias vegetales y animales.

El ADN y el ARN son moléculas. Si nos sumergimos en el núcleo de la célula nos encontramos con una multitud desordenada de espirales e hilos, que son los dos tipos de ácidos nucleicos, que son moléculas: el ADN, que sabe lo que hay que hacer, y el ARN que lleva las instrucciones emanadas del ADN al resto de la célula.

Estas dos moléculas son de lo mejor que han podido producir 4.000 millones de años de evolución, y contienen la totalidad de la información sobre la manera de hacer que una célula, un árbol o una persona funcionen. Dicen los genetistas que la cantidad de información en el ADN del hombre, escrita en lenguaje corriente ocuparía unos mil libros de 500 páginas. Además, las moléculas de ADN saben la manera de hacer copias idénticas de sí mismas, con excepcionales errores, y cuando suceden... generalmente los corrigen. La cantidad de información que administran y de procesos que dirigen es extraordinaria, y estos procesos son el inconsciente del ser humano.

Moléculas son las hormonas, productos del cerebro y otros órganos, que transportadas por la sangre excitan, inhiben o regulan la actividad de otros órganos o sistemas de órganos: serotonina, adrenalina, noradrenalina, dopamina, endorfina, occitocina...

Moléculas son las hormonas que dirigen la conducta sexual en hombres y mujeres: andrógenos, estrógenos, adrenalina, testosterona... y todo esto va constituyendo el inconsciente.

El genoma humano se compone de unos 30.000 genes, y el gen se define como la unidad que controla la producción de una proteína, que es una molécula.

El ADN es una estructura química que actúa como un tipo de código que contiene instrucciones, los denominados genes, de cómo el cuerpo y todas sus distintas partes deben crecer, desarrollarse, funcionar y mantenerse a sí mismos. La enorme lista de instrucciones está dispuesta en largas hebras de moléculas, dobles, como una escalera en hélice, unidas por travesaños hechos de pares de bases moleculares: adenina (A), guanina (G), timina (T) y citosina (C). En cada travesaño A siempre se empareja con T, y G con C. A, T, G y C, moléculas químicas, la esencia del ADN.

Cuando se produce un leve cambio en la estructura de esta doble hélice molecular, o cuando hay un error en la conexión de las cuatro bases A, T, G, C, hay una evolución biológica o una involución biológica en el ser vivo. Esta fuerte participación de lo biológico en la condición humana nos obliga a preguntarnos si el hombre es un ser biológico más que cultural. En opinión del Dr. Emilio Yunis, médico genetista, recién fallecido:

*“En este marco donde se presenta el tema de lo innato y de lo adquirido, de lo biológico y de lo cultural, han hecho carrera, y desde mi punto de vista siguen presurosas, ganando adeptos a su paso vertiginoso, las tesis que*

*impulsan a creer que el humano es un ser biológico antes que uno cultural, que lo genético prima sobre el aprendizaje, que la Biología guía a la cultura, y que sus resultados están a la vista: mezquino y ruin por naturaleza, posesivo y territorial porque sale de sus entrañas, agresivo y guerrero por su esencia, porque dictados ocultos, códigos de los que no es responsable, se lo imponen, o sometido y servil, esclavo llegan a decir, porque su dotación no da para más, arrinconado y estrecho porque sus pertrechos, biológicos siempre, no le permiten escrutar horizontes más amplios.”*

Esta es la visión restringida de la ciencia, limitada por sus propios condicionamientos, que se permite la libertad de afirmar que la dotación biológica del hombre “*no le permite escrutar horizontes más amplios*”. Pero esa afirmación, terminante, no es verdad. Es verdad que la mente pensante no puede trascender lo biológico, porque la mente es un producto del cerebro, pero la conciencia, trasciende la mente, trasciende el cerebro, y trasciende lo biológico.

Y en este concepto radica la diferencia radical entre ciencia y misticismo. La ciencia es mental y la mística es la activación de la Conciencia en sí-mismo. Como son dos dimensiones distintas, el místico puede comprender la limitación del científico, pero el científico no puede comprender la propuesta mística. Desde la conciencia despierta se puede observar la mente, pero la mente nunca puede observar a la Conciencia.

Entonces, no podemos reducir al ser humano a la dicotomía biología-cultura; es necesario adicionar una dimensión más, para que pueda “*escrutar horizontes más amplios*”: la inconciencia. El hombre es un ser biológico, cultural e inconsciente, y entonces se abren todas las posibilidades, porque él puede activar, en sí-mismo, niveles superiores de conciencia que transforman su Ser. La biología puede transformar su cuerpo, pero no su Ser interior; la cultura puede modificar su mente, pero no su Ser interior; es el despertar de su

conciencia la que modifica su Ser interior, o mejor dicho, es la que trasciende la condición humana actual.

El hombre es una máquina biológica y cultural, que puede despertar en niveles superiores de conciencia. Esto es misticismo.

## **Una reflexión necesaria**

En este punto de la evolución, luego de miles de millones de años de procesos dirigidos por una Inteligencia oculta, vamos en las moléculas, y entre ellas las moléculas del ADN que contienen toda la información electro-química, orgánica, hormonal y sistémica de cómo van a funcionar los seres vivos, y entre ellos el ser humano. Porque el proceso continúa: tras la molécula viene la célula, y luego la neurona, que es el rasgo característico del hombre y su mente pensante.

Pero, ¿cómo es posible que el Universo haya creado el ADN humano antes de crear al ser humano? ¿La molécula de ADN está predestinada para convertirse en neurona? ¿Se intuye en este misterio que la Inteligencia del Universo está direccionada en el sentido de crear al hombre? Pero si la Conciencia creó la Inteligencia en el Big bang entonces, ¿es evidente que todo es Conciencia? ¿Que el hombre es Conciencia?

*“De hecho, la mayoría de las tradiciones espirituales sostienen que la conciencia no es ya “un” componente fundamental, sino “el” componente fundamental. Todo procede del pozo subyacente de la conciencia”*

John Hagelin  
Físico

Si la Conciencia es tan importante y fundamental, ¿por qué se desconoce? Una explicación es que es como buscar las gafas cuando

las tiene puestas; siempre ha estado ahí, así que se da por supuesta. Otra razón es que vivimos en una era extremadamente materialista, que ha estado dominada por una ciencia materialista; en otras palabras, en cuanto a cultura, estamos interesados en lo que hay “*ahí fuera*” y no nos interesa tanto lo que sucede “*aquí dentro*”. El “*Aquí-Ahora-Esto*” no le interesa a esta cultura creyente y materialista, pero sí le interesa el “*allá, después, eso*”.

Incluso cuando dirigimos la atención hacia el interior, nos interesa más el *contenido* de la conciencia, las cosas que ocupan las neuronas (pensamientos, sueños, ideologías, emociones, pasiones, *sufrimientos...*) que la conciencia en sí. Nos interesan las imágenes de la película, pero ignoramos que, sin la pantalla en que se proyectan, no habría nada.

Pero, probablemente la razón más importante por la cual la ciencia ignora la conciencia es que la conciencia no cuadra con el paradigma newtoniano. No está hecha de material medible, ni se puede medir con un metro. La mayor parte de los científicos siguen inmersos en la visión del mundo dividido, creado por Descartes centenas de años atrás, un mundo en el que lo intangible o no físico, o espiritual, está separado de lo físico para siempre. Por lo tanto, para explicar la Conciencia, los científicos sólo cuentan con un fenómeno electro-químico de circuitos neuronales basados en el cerebro. Esto explica por qué algunos científicos, como el Dr. Rodolfo Llinás, niegan la importancia de la meditación. Pero hay notables excepciones en el medio científico:

*“El estudio del cerebro ha ayudado a esclarecer estados superiores de conciencia, aparte de estar despierto, soñar y dormir. Hay hasta siete estados de conciencia. Además de tres que experimentamos normalmente, está la conciencia pura. Es el estado más simple de la conciencia humana, un estado de conciencia ilimitada en el que la mente, en sosiego y en un silencio profundo, experimenta el*

*campo unificado de todas las leyes de la naturaleza y se identifica con él.”*

John Hagelin  
Físico

Esta cita, de un científico, pertenece a la sabiduría del misticismo puro. Si usted, en el transcurso de su vida, sólo tiene encuentros con la ciencia, su horizonte llega hasta los límites de su mente, que sólo indaga en las “*formas*” manifestadas en el Universo (cosas y eventos), porque no indaga en la esencia de esas “*formas*”, excepto la física cuántica. La ciencia investiga los principios y leyes que rigen los procesos percibidos sensorialmente, y el misticismo investiga la esencia de esos procesos, perceptibles o no perceptibles sensorialmente.

Pero si usted tuvo la suerte de encontrarse en el camino de su vida con personajes esotéricos, como Lao-Tse, Buda, Pitágoras, Hermes, Sosán, Jesús, Ramakrishna, Vivekananda, Nisargadatta, Osho, Krishnamurti... entonces, su horizonte no tiene límites, porque sus enseñanzas trascienden su mente, y es ahí donde vamos a resolver el problema del *sufrimiento* humano; fuera de la mente.

Tras otros miles de millones de años el proceso cósmico creativo continúa. Ahora, la Inteligencia del Universo va a crear la célula... porque se dirige en la dirección del hombre, que podría crecer, evolucionar, despertar... Pero la pregunta sigue viva: ¿cómo es posible que la molécula del ADN contenga la información que va a dirigir los procesos corporales del hombre, cuando el hombre aún no ha sido creado?

El proceso creativo, inteligente, del Universo, creó los *campos*, creó las *partículas*, creó los *átomos*, creó las moléculas; ahora va a crear las células, porque va decididamente en la dirección del hombre. Tal vez él podría continuar con el proceso...

# Capítulo 9

## Las células

(Proceso ⑧ en la Fig. 2)

En la línea evolutiva que estamos investigando todas las “*formas*” manifestadas provienen de los *campos* creados en el Big bang. Es decir, que la fuente de todo es el *campo*, cuya génesis es la Conciencia.

Este criterio hace que el antiguo modelo del espacio-tiempo quedó hecho trizas a partir de Einstein, reemplazado por un atemporal y fluyente *campo* de transformación constante. Todo fluye, de instante en instante. Este *campo* cuántico no está separado de nosotros. En estricto sentido, soy un *campo* cuántico fluyente, de instante en instante. La gran ventaja de esta nueva visión cuántica del mundo es su inmensa creatividad.

El cuerpo humano, como todo lo demás en el Cosmos, es constantemente hecho de nuevo cada segundo. Aunque sus sentidos le informen que habita en un cuerpo sólido en el tiempo y el espacio, ésta es sólo la capa más superficial de la realidad. Su cuerpo es algo mucho más milagroso: un organismo fluyente, potenciado por

millones de años de Inteligencia. Esa inteligencia está dedicada a supervisar el cambio constante que tiene lugar dentro de su cuerpo. Cada célula de su cuerpo es una terminal en miniatura, conectada al computador cósmico, que observa, controla y corrige los procesos celulares.

## **La primera célula**

Según el científico y erudito Carl Sagan, hace unos 4.000 millones de años la Tierra era un paraíso molecular. Algunas moléculas se reproducían de modo ineficaz, competían en la búsqueda de bloques constructivos y dejaban copias de sí mismas. La evolución estaba ya definitivamente en marcha, incluso al nivel molecular, gracias a la reproducción, la mutación y la eliminación selectiva de las variedades menos eficientes.

A medida que transcurrían millones de años conseguían organizarse mejor. Llegaron a unirse entre sí moléculas con funciones especializadas, constituyendo una especie de colectivo molecular: la primera célula. Hace unos 3.000 millones de años se habían reunido un cierto número de organismos unicelulares, quizás porque la mutación impidió que una sola célula se separara luego de dividirse en dos. Habían evolucionado los primeros organismos multicelulares.

## **Lo que somos, por ahora**

Cada célula de nuestro cuerpo es una especie de comuna, con partes que antes vivían libremente y que se han reunido para el bien común. Nuestro cuerpo está compuesto por unos 100.000 millones de células, creadas por la Inteligencia del Universo en el transcurrir evolutivo de miles de millones de años.

Cada uno de nosotros es una multitud de células, que crean la vida humana, y una multitud de “yoes”, como veremos luego, cada uno de los cuales genera sufrimientos; esto explica por qué el ser humano también es una multitud de sufrimientos, cuya solución debe descubrir en sí-mismo, por sí-mismo, como veremos luego.

Por ahora somos: lo *heredado*, contenido en el ADN de cada célula de su cuerpo; y lo *aprendido* culturalmente, que es su patológico “yo”. El ser humano, en general, aún no ha *creado* nada dentro de sí mismo, aunque esa es su posibilidad y su razón de ser.

## **Anatomía celular**

Comentemos algunos aspectos de su anatomía para sorprendernos ante tanta complejidad, perfección y belleza de lo microscópicamente pequeño. Nuestra fuente de información es el libro “*Cuerpo humano*” publicado por El Tiempo en el año 2009; la célula es un conjunto de microórganos interactuando, cada uno de ellos con su estructura interna molecular y su función específica:

- **Membrana celular**  
Encierra el contenido de la célula y regula el flujo de sustancias que entran y salen.
- **Ribosoma**  
Pequeña estructura responsable de la síntesis de proteínas.
- **Lisosoma**  
Sintetiza enzimas potentes que contribuyen a la digestión y excreción de sustancias y orgánulos inservibles.
- **Núcleo**  
Centro de control de la célula; contiene el ADN, que es el genoma humano, la fuente de la información que dirige los

procesos del cuerpo.

- **Membrana nuclear**  
Membrana de dos capas con poros por donde entran y salen sustancias del núcleo.
- **Nucléolo**  
Región del centro del núcleo responsable de la producción de ribosomas.
- **Mitocondria**  
Digiere los azúcares y grasas; produce energía.
- **Citoesqueleto**  
Almacén interno formado por microfilamentos y microtúbulos.
- **Citoplasma**  
Líquido gelatinoso en el que flotan los orgánulos; se compone de agua, pero también contiene enzimas y aminoácidos.
- **Microfilamentos**  
Proporcionan soporte a la célula
- **Microtúbulos**  
Forman parte del citoesqueleto y contribuyen al movimiento de sustancias a través del acuoso citoplasma.
- **Microvellosidades**  
Incrementan la superficie celular ayudando así a absorber nutrientes.
- **Peroxisoma**  
Sintetiza las enzimas que oxidan algunas sustancias tóxicas.

- **Retículo endoplásmico**  
Red de tubos que ayudan a transportar materiales a través de la célula; en ellos se almacena el calcio y tiene lugar el metabolismo de las grasas.
- **Centriolo**  
Se compone de dos cilindros, esencial en la reproducción celular.
- **Aparato de Golgi**  
Órgano que procesa y reempaqueta las proteínas sintetizadas, para liberarlas en la membrana celular...

## **El ADN o genoma humano**

El cuerpo humano se compone de unos 100.000 millones de células, cada célula tiene un núcleo, y cada núcleo contiene el ADN.

*“El ADN o ácido desoxirribonucleico se encuentra en casi todos los seres vivos. Actúa como un tipo de código químico que contiene instrucciones, los denominados genes, de cómo el cuerpo y todas sus distintas partes deben crecer, desarrollarse, funcionar y mantenerse a sí mismos.”*

Bruce H. Lipton  
Genetista

Esta clásica definición nos suscita de inmediato una pregunta cuya respuesta es muy difícil: si el ADN contiene las instrucciones de cómo debe funcionar el cuerpo humano, ¿desde ese ácido la naturaleza previó cómo debe funcionar el hombre psicológicamente? Si el hombre sufre, causa sufrimientos, y es violento, ¿esta actitud fue programada en el genoma humano? ¿Fue programada por la naturaleza, desde hace miles de millones de años, para que el cerebro y la mente humana funcionaran así, cuando no existían ni el cerebro

ni la mente? ¿o son actitudes, conductas y procesos aprendidos desde lo cultural?

La estructura orgánica y molecular del ADN es así:

*“En casi todas las células humanas, el ADN está empaquetado en 46 elementos en forma de X, llamados cromosomas, y situados en los núcleos celulares.*

*La enorme lista de instrucciones del ADN se dispone en largas y finas moléculas, una por cada cromosoma, y cada una de ellas en forma de doble hélice.*

*Cada doble hélice tiene dos hebras largas y en tirabuzón que, entrelazadas, hacen de “columnas vertebrales” de la molécula.*

*Ambas hebras están unidas por travesaños, como una escalera retorcida. Los travesaños están hechos de pares de bases moleculares; adenina (A), guanina (G), timina (T), citosina (C). En cada travesaño, A siempre se empareja con T, y G con C.*

*Esta estructura confiere al ADN sus dos rasgos claves: el orden de las bases contiene el código genético del cromosoma, mientras que el enlace transversal de las bases permite al ADN hacer copias exactas de sí mismo.”*

Steve Bhaerman  
Genetista

El “*Proyecto Genoma Humano*”, proyecto científico internacional de investigación para decodificar la secuencia de dicho genoma, se completó en el 2003 y permitió la identificación de más de 30.000 genes humanos dentro de 46 cromosomas, que incluyen ¡3.200 millones de bases químicas en total! Y todo esto dentro de la

pequeñez microscópica de cada célula. Esta asombrosa creación no fue construida, evidentemente, para que la mente humana, limitada y condicionada, la entendiera. Su propósito parece ser superior.

El número de cromosomas de cada célula humana es de 46, y son segmentos del ADN. De ellos, 44 forman pares equivalentes que se numeran desde 1 (el más grande) hasta el 22 (el más pequeño); cada par tiene un cromosoma procedente de la madre y el otro del padre. El par 23 es el de los cromosomas sexuales: XX, que significa hembra, y XY, que significa macho.

¿Y qué son los genes?:

*“Un gen se considera como una unidad de ADN necesaria para sintetizar una proteína. Consiste en todas las secciones de ADN que codifican todos los aminoácidos de esta proteína...”*

*El tamaño de los genes varía y suele medirse en números de pares de bases. Los genes pequeños pueden tener apenas unos centenares de pares, mientras que otros se miden en millones de pares de bases.”*

Emilio Yunis  
Genetista

Y todo esto es lo que sucede en cada célula de su cuerpo, sin que jamás haya tenido la oportunidad de participar en forma alguna. Su Ser actual es el resultado de millones de procesos celulares sucedidos en el transcurso de millones de años. Su cuerpo es una estructura arquitectónica creada por el Universo, con una mente programada en el transcurso de miles de millones de años del proceso evolutivo.

El científico Carl Sagan resume así la naturaleza del ADN en su película “Cosmos”:

*“Si la vida tiene un santuario está aquí, en el núcleo, que contiene nuestro ADN, la escritura antigua de nuestro código genético. Y está escrito en un idioma que toda vida sabe leer.*

*El ADN es una molécula en forma de escalera curva, retorcida, larga, llamada “doble hélice”. Los peldaños de la escalera están compuestos de 4 tipos diferentes de moléculas más pequeñas (A, T, G, C). Estas son las letras del alfabeto genético.*

*Según como estén ordenadas las letras, dictan las instrucciones para todo ser vivo: le dicen cómo crecer, moverse, digerir, percibir el entorno, cómo curarse, reproducirse.*

*La doble hélice de ADN es una máquina molecular con unos 100.000 millones de partes llamados “átomos”. Hay tantos átomos en una sola molécula de ADN como estrellas en una galaxia típica. Lo mismo aplica para los perros, los osos y todos los seres vivientes. Cada uno de nosotros es un Universo pequeño.”*

Mientras que usted no active en sí-mismo niveles superiores de Conciencia, usted es un ser absolutamente condicionado. Las instrucciones para su cuerpo están predeterminadas en su ADN, y el funcionamiento de su cerebro, con su mente, sus pensamientos y sus emociones, está programado por la naturaleza para proteger la vida, que es su propósito. A la naturaleza le importa la vida, no la Conciencia. La Conciencia es una posibilidad de su Ser actual, pero usted carece del conocimiento para lograrlo; entre tanto, sufre...

## El ADN y el sufrimiento humano. Lo heredado y lo adquirido

Según la respetada opinión de Krishnamurti, maestro del siglo XX, el hombre es violento, sufre y causa sufrimiento sin fin:

*“El miedo hace violento al hombre; éste no sólo practica la violencia territorial, sino también la sexual, la económica, la relacional, y otras clases de violencia...”*

*El hombre es psicológica y lingüísticamente violento, por lo cual sufre; es violento en su vida diaria, lo que en último término conduce a la guerra. El hombre ha aceptado la guerra, la lucha, como una forma de vida, es decir, ha aceptado la esencia misma de la violencia, de la agresión, y todo lo que eso supone, como el sufrimiento de todos.”*

Podríamos preguntarnos, ¿cuáles son los impedimentos para que el ser humano pueda vivir en estado de lucidez, de claridad, de gozo, de dicha existencial, de compasión, de conciencia superior?: El miedo, la violencia, la autoridad, el apego, la dependencia, las creencias, la identificación, su amado “yo” ... En resumen, todas las formas del sufrimiento.

Algunos de estos estados del ser han sido *adquiridos* de la cultura, como el apego, las creencias, su amado “yo” ... y otros han sido *heredados* genéticamente, como instrucciones dentro del ADN, tal como el miedo, la ira, los instintos, la violencia animal... En este sentido podríamos afirmar que el hombre es un animal genético, amaestrado por la cultura. Pero lo heredado, lo genético, el contenido del ADN con sus millones de instrucciones para el funcionamiento de su cuerpo y su cerebro, tiene una importancia extraordinaria en la biología de la humanidad.

Por medio del ADN, la vida envía sus propias historias a través de miles de millones de años. Se calcula que la Tierra tiene unos 4.500 millones de años y la célula unos 3.000 millones de años.

El ADN es un mensaje que cada uno de nosotros lleva dentro, inscrito en todas las células de nuestro cuerpo, en un idioma que toda la vida en la Tierra puede leer. El código genético está escrito en un alfabeto que consiste en tan sólo 4 letras: A, G, T, C. Cada letra es una molécula hecha de átomos, y cada ser viviente es una obra maestra escrita por la naturaleza y editada por la evolución.

Las instrucciones para hacer funcionar y reproducir la maquinaria intrincada de la vida ha sido transmitida de célula en célula, durante millones de años. El mensaje esencial de la vida ha sido copiado y recopilado durante unos 3.000 millones de años, hasta llegar al ADN de cada una de las 100.000 millones de células que contiene su cuerpo, sin que usted sea consciente de nada de lo que sucede dentro de sí-mismo.

Pero, ¿de dónde vino ese mensaje? Nadie lo sabe, pero el ADN es un hecho, las instrucciones son su contenido y tal vez la vida sea su manifestación.

¿La vida crea la evolución? ¿La evolución crea la vida? Y, ¿cuál es la fuente del sufrimiento? ¿Es heredado o aprendido? ¿El ADN posee instrucciones acerca de cómo sufrir? ¿Está en la memoria y la mente porque fue aprendido de la sociedad y la cultura? ¿Y cómo liberarnos de ese flagelo que no permite vivir... ni morir bien?

## **El cerebro instintivo en el ADN de cada célula**

Como si no fuera suficiente tanta complejidad y belleza dentro del milimicroscópico espacio de cada célula, hay ahí, además, un cerebro, inteligencia o mente, que suele denominarse centro instintivo

o cerebro instintivo que opera en toda forma viviente, aún en aquellas que no tienen localizada su “*inteligencia*” en un sistema nervioso separado. Para algunos investigadores esta es la esencia de lo que llamamos “*vida*”, definida como:

*“Un sistema químico autorregulado, autorreproductor, basado en un código doble (ADN y ARN), con símbolos moleculares que parecen ser los mismo para todas las formas vivientes.”*

Steve Bhaerman  
Biólogo

Básicamente, en lo que consiste lo “*viviente*”, lo instintivo, es en la *autotransformación* de este código en un organismo que puede ser unicelular o multicelular, cubierto con proteína. Esta *transformación* de un código en un organismo es la inteligencia instintiva de la célula, es el “*instinto de vida*”, fuera del alcance de cualquier control consciente, y fuera del alcance de su comprensión en la mente humana ordinaria.

Este “*instinto de vida*”, enraizado en el ADN de cada célula, es el “*inconsciente*” de todo ser vivo.

Es humillante pero saludable para el “*presuntuoso cerebro humano*” (el centro intelectual) comprender lo pequeña que es su contribución en el hombre total, comparada con la del “*cerebro instintivo*” de cada célula. Este, “*el gran transformador*”, empieza a operar en el preciso momento en que un espermatozoide entra en el óvulo, introduciendo la segunda mitad del *código* vital, poniendo en acción un complejísimo proceso instintivo, sin que nadie participe en nada. La “*mente instintiva*” celular asume el proceso. La “*inteligencia de la vida*”, que es el instinto, asume el proceso creador de una nueva criatura a partir del código doble que posee cada célula.

El cerebro instintivo del hombre opera tan lejos del alcance de

la conciencia ordinaria de éste, que la mayoría de sus procesos ni siquiera son advertidos. En la multitud de procesos instintivos de que se encarga este cerebro de cada célula se incluyen:

- Los procesos de respiración, nutrición, excreción y duplicación de cada célula.
- La transformación y el almacenamiento de materias alimenticias en el ser vivo.
- La neutralización y eliminación de las toxinas formadas en los procesos de funcionamiento del cuerpo.
- La elaboración de hormonas químicas que transitan por el sistema vascular hacia todo el cuerpo, llevando instrucciones que proceden, en general, del cerebro.
- La generación de neurotransmisores que transitan desde el cerebro hacia el cuerpo, vía sistema nervioso, llevando instrucciones instantáneas. Son de naturaleza eléctrica.
- La defensa del cuerpo contra invasores.
- La reparación de tejidos.
- El reemplazo de células.
- La regulación de la corriente sanguínea.
- Los procesos del miedo ante el peligro: huir o atacar.

Todos están relacionados, en una forma u otra, con el mantenimiento del equilibrio del cuerpo (homeóstasis). Son tan numerosos y complejos sus procesos, que una sola mente humana no tiene tiempo suficiente para conocerlos todos. Toda su

operatividad es automática, pero inteligente; depende de mecanismos de retroalimentación interconectados, que se cuidan a sí mismos, sin necesidad de la vanidosa mente humana. Todos estos procesos pertenecen al inconsciente humano, aunque dirijan el funcionamiento de la propia vida.

## **Participación consciente en el proceso instintivo**

En general, es mejor dejar al cerebro instintivo celular realizar sus funciones bajo la luz de su propia sabiduría, que es silenciosa, primitiva y totalmente extraordinaria, cuyo origen es desconocido para la mente ordinaria de los humanos. Hay, sin embargo, un área indefinida en la cual se mezclan los procesos instintivos con la posible participación consciente en esos procesos. Por ejemplo, cuando un miedo tiene una causa real, porque hay un peligro real, el instinto decide si huir o atacar. Pero, si hay miedo, pero el peligro es imaginario, como sucede en el hombre civilizado, ¿qué hacer?

La fisiología de las reacciones de huir si hay miedo, o luchar si hay ira ante el peligro, es conocida. El proceso empieza con la recepción sensorial de una impresión: la vista de un reptil, la amenaza de un coche en la carretera, un sonido inquietante, el olor a quemado en un cuarto, la amenaza de un perro, una sombra sospechosa... con increíble rapidez, la corteza cerebral clasifica la impresión como “amenazante” y presiona la alarma. Al instante, el cerebro instintivo se encarga de realizar una serie de ajustes internos con el fin de preparar el cuerpo para huir o para atacar:

*“La respiración se hace profunda; el corazón late con mayor rapidez; la presión arterial sube; la sangre se desvía del estómago y los intestinos al corazón, al sistema nervioso central y los músculos; cesan los procesos en el conducto alimentario; se libera azúcar de las reservas del hígado; el bazo se contrae y descarga su contenido de células*

*sanguíneas, y la médula de las glándulas suprarrenales secreta adrenalina. La clave para estas maravillosas transformaciones instintivas en el cuerpo está en relación con los acompañantes naturales del miedo y la ira: huir a fin de escapar del peligro, o atacar a fin de dominar. Cualquiera que sea la acción, puede surgir una lucha de vida o muerte.”*

Sherwin B. Nuland  
La sabiduría del cuerpo

Este estado alterado del cuerpo, en el cual se excitan unos sistemas y se inhiben otros, es el denominado “*estrés positivo*”, completamente normal, instintivo, que protege la vida frente a un peligro real. Pero, ¿qué sucede si el peligro es imaginario? El problema con esta reacción instintiva en el hombre contemporáneo, es que tiende a preparar al cuerpo para una lucha de “*vida o muerte*”, cuando tal lucha no es necesaria, porque el peligro es imaginario. En ese caso, el estado modificado se denomina “*estrés negativo*”, que enferma, destruye, mata.

¿Qué hacer? ¿Se puede *controlar* esta reacción instintiva de luchar o huir, que ocurre con gran rapidez y son dirigidas por una región del cerebro que opera independientemente de la voluntad consciente? ¿Se puede controlar lo instantáneo? ¿Sabe cómo controlar? ¿Controlar qué? O, ¿podría *observar atentamente* el huir, el miedo, el atacar, la ira? ¿Se pueden observar *atentamente* esos procesos, cuando están sucediendo? ¿Usted se acuerda del “*principio de interferencia de dos ondas*”?

Está recibiendo un anticipo, una pista poderosa de cómo proceder conscientemente con las actitudes y conductas instintivas, como la ira y el miedo... que son parte del miserable estado de sufrimiento en que se encuentra la humanidad.

# Capítulo 10

## La vida

(Proceso ⑨ en la Fig. 2)

La vida es para usted dolor, sufrimiento, y por eso quizás está mucho más interesado en la muerte que en su vida. Siente que tal vez habrá más felicidad después de la muerte, que es la oferta de las religiones, porque en vida no ha podido resolver el problema del sufrimiento. Estar vivo, ilusionado con el “*más allá*” después de la muerte, es un verdadero problema existencial creado por las creencias que desprecian el “*más acá*”.

En el fondo de este conflicto está el miedo: miedo de vivir, miedo de morir, miedo de sufrir. Si usted no puede comprender qué es lo que le da origen al miedo y así liberarse de eso, entonces no importa mucho si está vivo o muerto, porque el miedo despoja a la vida de su sentido profundo y bello.

### ¿Qué es la Vida?

La Vida es un milagro y un misterio. Un milagro porque oculta

el secreto de su origen, que es la Conciencia original; y es un misterio porque oculta el secreto de esa Conciencia primigenia.

Pero es necesario distinguir su vida y la Vida.

## **¿Qué es su vida personal?**

Como hemos comentado, su cuerpo posee unos 100.000 millones de células; cada célula posee su ADN, que contiene unos 3.200 millones de bases químicas (Adenina, Guanina, Timina, Citosina), que son moléculas químicas; y, según el Dr. Deepak Chopra:

*“En cada segundo, en cada célula se producen aproximadamente 6 billones de reacciones químicas.”*

Podríamos convenir que esa inimaginable y asombrosa estructura interna de cada una de sus células y esos fantásticos e inteligentes procesos químicos son su vida individual, que no puede considerarse separada de la Vida de todo. Su vida es parte de la Vida.

## **Somos como remolinos**

Los seres humanos somos como remolinos en el río de la Vida. La vida individual es un remolino en el río de la Vida, que se dirige hacia un Océano desconocido. En su fluir, un río choca contra las piedras o las irregularidades del terreno, haciendo brotar espontáneos remolinos aquí y allá. El agua que entra en su remolino se agita, se perturba, sale y retoma su cauce en el río, que nunca detiene su camino. Aunque por momentos parezca que el remolino constituye un ente diferente, una entidad individual y absoluta, el agua de ese remolino es el mismo río.

Del mismo modo, la energía del río de la Vida forma entidades vivas -un ser humano, un gato, un perro, un árbol, una flor-, pero después lo que hizo brotar ese remolino cambia, y éste desaparece ingresando de nuevo en la corriente principal de la Vida. La energía que constituyó cada remolino se desvanece, y el agua sigue su camino; quizás sea atrapada de nuevo y se convierta momentáneamente en otro remolino.

Así, su vida personal es un pequeño remolino que se manifiesta en cada una de sus millones de células, que forman la vida de su cuerpo; pero, así como el remolino de agua se disuelve en el cauce del río, y el río se dirige hacia el Océano desconocido, asimismo su vida personal en algún momento se disolverá en la Vida de Todo, que busca retornar a la fuente, que es la Conciencia de Todo. Recuerde que todo se origina en la Conciencia, que todo es Conciencia.

Sin embargo, preferiríamos pensar que nuestra vida no es así. No deseamos vernos como simples formaciones transitorias, remolinos en el río de la Vida. El hecho real es que tomamos forma durante un tiempo; pero después, cuando las condiciones son propicias, nos desvanecemos en el Todo de la Vida. No hay nada de malo en ello; es parte natural del proceso. No obstante, queremos creer que este pequeño remolino que somos no es parte del río. Queremos pensar que somos permanentes y estables. Gastamos toda nuestra energía en tratar de proteger esa supuesta individualidad, y para hacerlo, trazamos linderos artificiales: yo y tú, lo mío, lo tuyo, soy esto, soy lo otro... Es la vida egocéntrica.

Como resultado, acumulamos un exceso de equipaje que entra a nuestro remolino, pero que no puede salir de allí para que el remolino siga fluyendo. Así, múltiples estados mentales y emocionales taponan nuestro remolino, y el proceso se desordena. El río necesita fluir con libertad y en forma natural; si nuestro remolino se estanca, ponemos una barrera a la energía del río, y ya no será posible llegar al Océano que también somos.

Somos el remolino, somos el río y somos el Océano, pero no comprendemos nada de esto. Y aquí podemos hacernos una pregunta necesaria: puedo aceptar que mi vida individual es transitoria pero, mientras soy un pequeño remolino, mientras estoy vivo, ¿puedo hacer algo por mí para comprender lo que soy, para conectarme con la Vida, para disolverme en un estado de Conciencia? La respuesta es sí, y esta posibilidad es lo que le da sentido a esta vida momentánea, y en esta posibilidad radica el misterio y la belleza del remolino que soy... por ahora.

## **Y entonces, ¿qué es la Vida?**

La Vida es el río que contiene el remolino, y es el Océano que se nutre del río.

La Vida es lo bello, la pena, la alegría, el dolor... y el sufrimiento. Es la montaña, el pájaro que surca los cielos, el árbol y la oscuridad de la noche; es la luz que recorre el espacio, la sombra, el sonido y el eco que surge de todas partes; es la ilusión, la esperanza, la gratitud y la compasión que nos hace humanos; Es la bondad, los celos, el odio, y esta insaciable sed de tener más.

La Vida es el amor, el desamor, y el olvido para siempre; es el dolor de vivir sin sentido y el éxtasis de la meditación profunda; el deseo, la compasión y el misterio del sexo; es la muerte, la búsqueda de la inmortalidad y la creencia en el “*más allá*”. La Vida es este miedo que paraliza y este sufrimiento que le da un tono gris oscuro a la existencia personal.

La Vida es el cristal, los vegetales, los microorganismos, los virus, las bacterias, los peces y el reptil, nuestro abuelito, que pobló la tierra y aún nos acompaña; es el átomo, la molécula, la célula y la neurona que crea el problema del pensamiento egocéntrico; lo tangible y lo intangible; todo lo existente, consciente o inconsciente.

La Vida es todo lo manifestado y la Conciencia es lo aún no manifestado, de donde emana la Vida. Lo manifestado es la Vida eterna. En este sentido todo es Vida y Dios es la Vida de Todo.

La Vida es todo lo existente; es la existencia en sus infinitas formas temporales, transitorias, inestables, mutantes. Ninguna “*forma*” es permanente. Todo cambia, todo fluye, todo es y no es, todo es una probabilidad, todo es un *campo* cuántico, todo es incertidumbre, todo es Vida.

La Vida no es lo contrario de la muerte. El nacimiento es lo contrario de la muerte. La Vida no tiene contrarios. Es la totalidad constantemente presente. Vivir es nacer y morir en cada instante. Vivir es el despertar de la conciencia y el morir del “yo”. Vivir es despertar y morir, en el mismo instante.

En la Fuente de todo esto hay una inconmensurable energía que se transforma en materia, la materia toma formas, una de las formas se transforma en reptil, el reptil en mamífero y el mamífero en ser humano; y todo esto es el proceso de la Vida. Pero el ser humano es la única criatura creada por la Vida que puede activar estados superiores de conciencia, pero carece de conocimiento porque la sabiduría no se hereda en el ADN.

Pero la descripción de lo que es la Vida no es lo importante. Lo importante es como usted vive su propia vida, que es su oportunidad. No somos protagonistas del nacer, pero podemos serlo del vivir y del morir... conscientemente. ¿Usted qué hace con su vida?

## **El objetivo de la Vida**

Dios es el nombre dado a la Vida por los teólogos, pero es un término que puede ser refutado; casi la mitad de la humanidad no cree en Dios. No sólo los comunistas; también los budistas, los taoístas,

los Zen, y miles de librepensadores son ateos.

El nombre “*Dios*” no es muy defendible porque se lo ha dado el hombre, cuyo antropomorfismo es evidente. Permanece más o menos como una palabra vacía, que cada cual llena con los significados que prefiera, según su miedo.

La palabra “*existencia*” es mejor. Casi todos los grandes pensadores del siglo XX fueron existencialistas. Abandonaron completamente la palabra “*Dios*”. La existencia en sí era suficiente para ellos.

Pero para el suscrito, la palabra “*existencia*” no indica que pueda estar viva o que pueda ser consciente. Por eso mi elección es la palabra “*Vida*”. La Vida contiene todo; además, no necesita pruebas. Usted es la Vida, usted es la prueba. No puede negar la Vida, porque usted es un ser vivo, creado por la Vida. Por eso, en toda la historia del hombre, no ha habido un solo pensador que haya negado la vida, pero muchos han negado y niegan a “*Dios*”.

Millones han negado a Dios y seguirá así el proceso humano, porque a mayor conciencia menor Dios. ¿Pero cómo negar la Vida? ¿Cómo negar su vida? Palpita en su corazón, está en su respiración, se siente en el sexo, se manifiesta en sus ojos, en las sensaciones, en los sentimientos, en el amor al prójimo. Todo eso es su vida, que emana de la Vida. Se celebra de mil formas: en los árboles, en las flores, en los pájaros que viajan raudos, en las pacientes montañas, en los ríos que fluyen hacia el Océano, sin saberlo.

Todas las cosas son el objetivo de la Vida. Por eso, la Vida no puede tener otro objetivo distinto de ella misma. Su objetivo es manifestarse en todo lo que existe. Pero su vida personal sí tiene un objetivo y es intrínseco: evolucionar hacia niveles superiores de conciencia. Dentro de su vida están el crecer, la expansión, la Atención pura, la celebración, la danza, el amor, la dicha de vivir en

medio de las circunstancias, por difíciles que sean.

Su vida y sus circunstancias son dos dimensiones muy diferentes. Si usted las fusiona como una sola cosa, sufre. Si usted las percibe como dos realidades diferentes, esa comprensión lo libera del efecto circunstancial perturbador.

## **Continúa el proceso evolutivo**

No pierda la perspectiva del proceso evolutivo que estamos investigando:

- De la Conciencia al Big bang.
- Del Big bang a los *campos* y la Inteligencia del Universo.
- De los *campos* a la energía.
- De la energía a las partículas subatómicas.
- De las partículas a los átomos.
- De los átomos a las moléculas.
- De las moléculas a las células.
- De las células a los reptiles... nuestros abuelitos.

Pero en este proceso, tan aparentemente lógico, hay magia cósmica. Nosotros estamos constituidos principalmente por agua, que es hidrógeno y oxígeno; carbono, el calcio de nuestros huesos, el nitrógeno de nuestras proteínas, el hierro de nuestra sangre... Si sólo supiésemos esto, podríamos sentir la tentación de reunir todas las

moléculas que nos constituyen, mezclarlas en un gran recipiente y agitar... Debería crearse primero un cúmulo de células vivas... agito más, con entusiasmo, y debería aparecer un ser humano vivo. Podemos quedarnos agitando la mezcla, con vehemencia, por el resto de la eternidad, y lo único que conseguiremos siempre es una mezcla amorfa de átomos y moléculas... sin vida. ¿Qué otra cosa podríamos esperar?

Falta la vida de la célula, que la aporta la Vida en algún punto del proceso. Y, entonces, ahora sí, aparece mágicamente la célula viva, palpitando, respirando, nutriéndose, excretando, reproduciéndose; evolucionado hacia organismos más complejos, y más complejos, empezando en el mar, los peces, los anfibios, y los reptiles, cuyo cerebro aún está en nosotros... y ya se vislumbran los mamíferos, nuestros ancestros, que engendrarán al ser humano.

## **Tan sólo una hora de vida**

*“Si a usted le quedara tan sólo una hora de vida, ¿qué haría? ¿No arreglaría todo lo que fuera necesario exteriormente, sus negocios, su última voluntad y demás? ¿No reuniría a su familia y a sus amigos y les pediría perdón por el daño que pudiera haberles hecho, y los perdonaría por el que pudieran haberle hecho a usted? ¿No moriría por completo a las cosas de la mente, a los deseos y al mundo? Y si eso puede hacerse por una hora, también es posible hacerlo durante las horas, los días y años que pudieran quedarle... Inténtelo y lo descubrirá.”*

Krishnamurti

Inténtelo. Intente vivir así y empiece a descubrir por qué no puede vivir dichoso, libre, en paz, amando, amándose y haciendo el bien. ¿Por qué vive sufriendo? Empiece a descubrirse...

# Capítulo 11

## El reptil Centro sexual, centro vegetativo, centro motriz

(Procesos ⑩, ⑪ y ⑫ en la Fig. 2)

La Tierra tiene unos 4.500 millones de años de edad. Los organismos unicelulares fueron las primeras formas de vida en este planeta. Los restos fósiles demuestran que ya estaban aquí 600 millones de años después de que se formara el planeta. Esto quiere decir que la primera célula, el primer ser vivo, apareció hace unos 4.000 millones de años y continuó su proceso evolutivo.

### Las células se organizan

Durante los siguientes 2.500 millones de años de historia de la Tierra, sólo los organismos unicelulares de vida independiente e inteligente -bacterias, algas y protozoos parecidos a las amebas- poblaban el mundo.

Hace alrededor de unos 750 millones de años, cuando aparecieron los primeros organismos multicelulares (animales y plantas), estas células descubrieron una forma de vivir más inteligentemente. Las formas de vida multicelular fueron al principio comunidades aisladas o “*colonias*” de organismo unicelulares.

En un primer momento, las comunidades celulares estaban compuestas por centenares de células. Sin embargo, las ventajas evolutivas de vivir en una comunidad pronto dieron origen a comunidades compuestas por millones o billones de células individuales socialmente interactivas. Aunque cada célula individual tiene dimensiones microscópicas, el tamaño de las unidades multicelulares puede variar entre lo apenas visible y lo gigantesco.

A pesar de que dichas comunidades parecen unidades individuales a simple vista -un reptil, un mamífero, un humano-, son en realidad asociaciones altamente organizadas de millones o billones de células, a su vez compuestas por billones de moléculas, a su vez compuestas por billones de átomos... y así hasta las partículas subatómicas, la energía, el *campo*, la Conciencia.

La tendencia evolutiva del organismo unicelular hacia comunidades cada vez más complejas es el reflejo del imperativo biológico de la supervivencia. Cuanto mejor perciba un organismo el medio que lo rodea, más oportunidades tendrá de modificarse y sobrevivir. Este es el principio de la teoría de la evolución de las especies, descubierto por Charles Darwin en el siglo XIX, precedido por Gregor Mendel; teoría que ignora el creacionismo bíblico que controló el pensamiento humano durante más de 2.000 años, según el cual la vida empezó con un soplo divino.

La teoría de la evolución es en biología una de las grandes síntesis, que permite comprender por qué es dominante la presencia de lo orgánico, por qué existe un número creciente de organismo vivos y por qué estos han conquistado casi todos los medios ecológicos del planeta.

## La aparición de los animales

Según fuentes científicas, durante la mayor parte de los 4.000 millones de años transcurridos a partir del origen de la vida, los organismos dominantes eran algas microscópicas de color azul y verde, que llenaban los océanos. Pero hace unos 600 millones de años el dominio monopolista de las algas se rompió y se produjo una proliferación enorme de nuevas formas vivas, acontecimiento que la ciencia a denominado "*la explosión del Cámbrico*".

Poco después de la explosión cámbrica, en los océanos abundaban muchas formas distintas de vida. Hace 500 millones de años había grandes comunidades de *trilobites*, animalitos parecidos a insectos; algunos cazaban en manadas en el fondo del océano. Pero hace 200 millones de años desaparecieron. La Tierra ha estado habitada a lo largo del tiempo por plantas y animales de los que hoy no queda rastro vivo. Y, como es lógico, hubo un largo tiempo en que no existía ninguna de las especies que hay hoy día en nuestro planeta. No hay huella, en las rocas antiguas, de la presencia de animales como nosotros. Las especies aparecen, viven durante un periodo más o menos breve, y luego se extinguen.

Después de la explosión del Cámbrico nuevas criaturas fueron apareciendo con una rapidez relativamente vertiginosa. Aparecieron en rápida sucesión los primeros peces, animales vertebrados; las plantas, que antes se limitaban a vivir en los océanos, empezaron la colonización de la Tierra; evolucionaron los primeros insectos y sus descendientes se convirtieron en los pioneros de la colonización de la Tierra por los animales; insectos alados nacieron al mismo tiempo que los anfibios, peces pulmonados capaces de sobrevivir tanto en la tierra como en el agua.

De los anfibios surgieron los primeros reptiles; evolucionaron hacia los dinosaurios; desaparecieron hace unos 200 millones de

años, pero de ellos emergieron los mamíferos, los primates, predecesores del animal humano, caracterizado por el tamaño del cerebro. Pero hace sólo unos pocos millones de años emergieron los primeros humanos auténticos, el *homo sapiens*, el único animal capaz de activar en sí mismo niveles superiores de conciencia, que es la vía de la autoliberación.

De manera que el proceso fluyó del océano a la tierra. Los peces... los anfibios... los reptiles... los mamíferos... el ser humano. Ahora, conocido este proceso, quedémonos un momento con el reptil, que es el tema de este capítulo.

## **El cerebro de reptil**

Se desarrolló hace unos 500 millones de años y se sigue conservando en los reptiles de hoy, en el mamífero de hoy, y en el ser humano de hoy como su componente más antiguo. Su proceso evolutivo se inició cuando los peces desarrollaron un tubo para llevar los nervios hasta un punto central de control, el cerebro, que era una prominencia en la parte superior de la espina dorsal.

Algunos nervios se hicieron sensibles a ciertas moléculas y formaron lo que es hoy nuestro sistema olfativo. Otros se sensibilizaron a la luz y se transformaron en ojos. Mientras fue el único cerebro y el primero, hasta los dinosaurios, necesariamente tenía que regular la actividad de los 3 procesos básicos de la sobrevivencia animal:

1. El proceso reproductivo

La actividad sexual, instintiva, natural y reproductiva, programada por la naturaleza para conservar la especie.

2. El proceso vegetativo

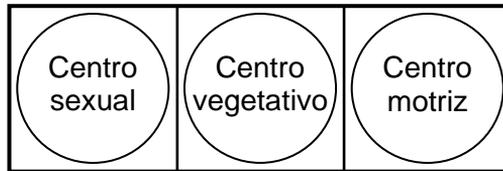
Tal como la respiración, la digestión, el sistema vascular, el

sistema inmunológico y el sistema nervioso.

3. El sistema motriz

Sustentado por el sistema óseo, músculos, tendones y articulaciones, que en conjunto permiten la motricidad, el movimiento, que es característica de todos los animales.

Esta trifuncionalidad puede representarse así, como símbolo del cuerpo físico del reptil, que va a constituir el primer piso de la estructura humana.



**Fig. 9. Cuerpo físico del reptil**

Cada centro puede verse como un cerebro, una mente, una inteligencia, coadyuvando en un único propósito de la naturaleza: conservar la vida del reptil.

El centro vegetativo y el centro motriz asumen la responsabilidad de conservar la vida del individuo animal. El centro sexual asume la responsabilidad de conservar la vida de la especie animal. Los tres en conjunto protegen la vida sobre la Tierra, que es el propósito de la naturaleza.

Como veremos luego, el propósito de la naturaleza es la vida, y el propósito superior del animal humano es despertar en niveles superiores de conciencia.

## El miedo y la ira en el reptil

Según fuentes médicas, no hay ningún dispositivo específico para las “emociones” en el cerebro, ni ningún sistema específico dedicado a esta función fantasmal. La emocionalidad es un complejo sistema neuronal, que utiliza diversas partes del cerebro, aún en el cerebro primitivo del reptil. Recordemos que el reptil, como las serpientes, los dinosaurios, los cocodrilos, ya disponían de un cerebro que mediante su sistema nervioso controlaba su función sexual, su función vegetativa y su motricidad. Porque el cerebro es la unidad de control, y lo sigue siendo.

Todos los sistemas biológicos del cuerpo evolucionaron para resolver los distintos problemas con los que se encuentran los animales en su relación con su medio ambiente, y cada uno tiene una base neurológica separada. En el reptil, el sistema sexual, el vegetativo y el motriz, cada uno dispone de sus funciones cerebrales que los controlan y los dirigen. El sistema que utiliza para defenderse del peligro es distinto del que utiliza para procrear, y las sensaciones que tiene cuando se activan los dos sistemas -miedo y placer sexual- no tienen un origen común.

Los sistemas cerebrales que generan conductas emocionales, como el miedo y la ira, tienen profundas raíces en el pasado evolutivo. Todos los animales -reptiles, mamíferos y el hombre- tienen que lograr ciertos procesos para sobrevivir. Entre otros, comer, *defenderse* y reproducirse mediante sistemas neurológicos que logran estos fines.

Esto es cierto para la vida animal primitiva en el océano, como para los anfibios, los insectos y gusanos, los reptiles que poblaron la Tierra, los mamíferos y el animal-hombre; y los sistemas neurológicos que logran estos fines son bastante parecidos en todas las especies con un cerebro, como el reptil; con dos cerebros, como el mamífero; y con tres cerebros, como el hombre.

El sistema que detecta el peligro ante un depredador, por ejemplo, es el mecanismo fundamental del *miedo* a ser comido, miedo a perder la vida, que el instinto de vida busca proteger. De manera que la naturaleza del miedo es completamente instintivo, animal, primitivo, completamente necesario para proteger la vida ante el peligro de la muerte.

El miedo es la primera y más primitiva y fundamental de todas las emociones, y genera dos tipos de conductas: huir o atacar. Huir, para defender la vida, o atacar para defender la vida. De manera que los movimientos reactivos son: del miedo a la fuga, o del miedo a la ofensiva. Para atacar, el mecanismo natural de miedo crea, mediante la actividad de neurotransmisores que conectan el cerebro con el cuerpo, la energía interna que denominamos ira, la furia, la rabia.

Ese es el origen animal de la ira; energía necesaria para activar el sistema muscular y desactivar el sistema sexual frente a un peligro real, tal como un animal depredador de la propia vida. Ese proceso natural de excitar unos sistemas biológicos e inhibir otros, es lo que se denomina “*estrés positivo*”, natural para huir o atacar.

De manera que el miedo es la emoción instintiva más primitiva para sobrevivir frente a un peligro real, absolutamente necesario, y de ahí emana otra emoción: la ira. El miedo para huir y la ira para atacar. Entonces, la ira es una “*forma*” emocional que toma la energía vital frente al peligro.

Ese es el origen animal de la ira, energía necesaria para activar el sistema muscular, el óseo, los tendones y articulaciones; aumentar el flujo sanguíneo hacia los brazos y las piernas; excitar el sistema inmunológico; aumentar el ritmo cardíaco; inhibir el sistema digestivo y reproductivo, porque en el momento del peligro esos sistemas no son necesarios para atacar.

De manera que, esencialmente, la ira es violencia, en el reptil,

el mamífero y el hombre. El hombre iracundo ataca, destruye, ofende, hiere, mata, sufre y crea grandes sufrimientos.

Pero hay una gran diferencia emocional entre el reptil y el hombre. En el reptil, el miedo y la ira son las reacciones naturales frente a los peligros reales. Pero al hombre no le son suficientes los peligros reales, sino que, además, crea mentalmente sus propios peligros personales y sociales, imaginarios, psicológicos, y ataca o huye. Ese estado biológico y psicológico es el que se denomina “*estrés negativo*” que enferma y mata. Es la enfermedad del hombre moderno, civilizado, a causa del miedo mental.

De manera que el miedo y la ira son naturales en el reptil, en un medio salvaje; pero en el hombre son la fuente de grandes y continuos sufrimientos. Entonces, para liberarse del sufrimiento el hombre tendría que liberarse del miedo psicológico y la ira, pero él no sabe cómo, porque carece de conocimiento acerca de sí-mismo. Su ignorancia es fuente de su propio sufrimiento.

# Capítulo 12

## Centro emocional

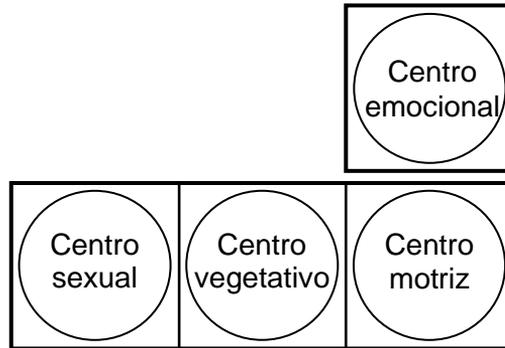
(Proceso ⑬ en la Fig. 2)

Al finalizar la era de los dinosaurios, hace unos 200 millones de años, los más pequeños que sobrevivieron evolucionaron hacia los mamíferos, cuyo rasgo biológico característico es el *cerebro límbico*, o *cerebro del mamífero*, localizado en la mitad del cerebro y compuesto esencialmente por 5 glandulitas, que son la sede de las emociones. Sus órganos y funciones hicieron que, en el proceso evolutivo del cerebro, los reptiles ovíparos se transformaran en mamíferos.

Pasar del huevo a la leche materna fue una transformación sorprendente que acometió la naturaleza, guiada por una inteligencia que, sin duda, buscaba formas superiores de manifestación. El mamífero es un animal de sangre caliente, que concibe sus crías en su propio vientre y los amamanta con sus propios pechos. Así, abandonó la necesidad de permanecer con sus huevos en un solo sitio, ganó libertad de desplazamiento, y redujo el peligro de los depredadores, porque podía huir o atacar. El cerebro límbico, mente emocional o sistema límbico, es la fuente de las emociones, origina la

conducta maternal, lúdica, la familia, el grupo, el sentimiento de “nosotros”, la risa, el gozo... y el sufrimiento emocional.

El mamífero puede representarse así:

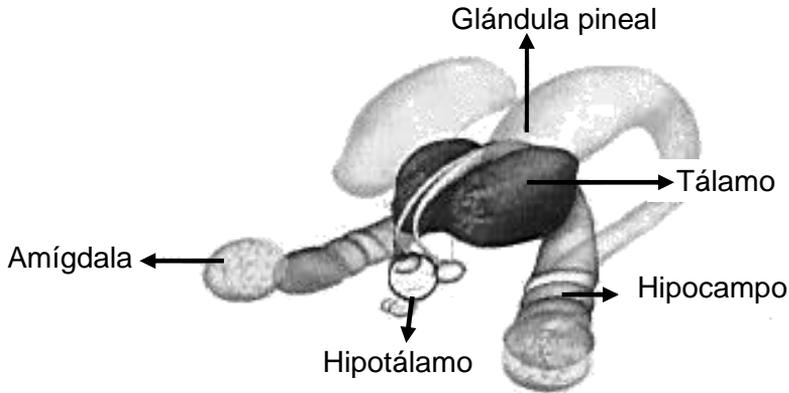


**Fig. 10. Centro emocional**

El mamífero es bicerebral. Conserva el cerebro de reptil, el primer piso, y adiciona el cerebro límbico, emocional, en el segundo piso. Fue un cambio extraordinario, del ovíparo al mamífero, creado por la Inteligencia del Universo, las leyes de la evolución y la naturaleza creadora, como si el proceso evolutivo se estuviera dirigiendo hacia la creación del ser humano, cuando surja el tercer piso.

## **Anatomía del cerebro límbico**

En términos evolutivos, esta zona del cerebro es posterior al cerebro de reptil y anterior a la corteza cerebral del humano; es también conocida como el *cerebro del mamífero*, porque la biología cree que surgió originalmente entre los mamíferos.



**Fig. 11. Sistema límbico**

*“Esta parte del cerebro -y también las zonas aún más antiguas que hay por debajo de él- es inconsciente. Sin embargo, tiene un efecto profundo sobre nuestra experiencia, ya que está densamente conectada con la corteza consciente que tiene por encima y transfiere constante información hacia arriba.”*

Joseph LeDoux  
Neurólogo

Este comentario del Dr. LeDoux, acerca de la *inconciencia* del cerebro emocional y del cerebro de reptil es de la mayor importancia para comprender luego la naturaleza mecánica del sufrimiento humano, comprensión que nos llevará a la solución radical de esta pandemia.

- El tálamo  
Es una glándula, una especie de retransmisor que dirige la información que le llega de los sentidos hacia partes del cerebro específicas, para ser procesadas allí.

- La amígdala  
Es la glándula donde se genera el miedo.
- El hipotálamo  
Ajusta condiciones físicas del cuerpo para que pueda mantenerse en constante adaptación al entorno, en condiciones óptimas. Regula el equilibrio hídrico, el metabolismo de la glucosa, de las grasas, regula la temperatura corporal y la liberación de ciertas hormonas.
- El hipocampo  
Cumple una función esencial en el establecimiento de la memoria de largo plazo.
- La glándula pineal  
Está situada en la base central del cerebro y es sólo una para los dos hemisferios. Las otras glándulas se duplican en cada hemisferio. No dispongo de información precisa acerca de su función, pero desde siempre ha sido un enigma, frecuentemente asociado al misticismo.

Tal vez el misterio se crea por el muy extraño y sutil hecho de que somos sensibles a las variaciones del nivel de la luz. La iluminación fuerte levanta nuestro ánimo, y la baja la deprime.

La glándula pineal, o "*tercer ojo*", responde directamente a la luz, ejerciendo "*raros efectos químicos*", proceso que ha conducido a interpretaciones místicas. Pitágoras, 500 a. C., enseñaba "*la meditación del tercer ojo*", colocando y manteniendo la atención en el entrecejo; en el Yoga existe esta práctica, y también en Osho; Descartes localizó la conciencia en la glándula pineal.

## El magnetismo de la glándula pineal

Al margen de la anatomía del sistema límbico, por simple curiosidad intelectual agreguemos este comentario esotérico acerca de la glándula pineal, tema que está asociado a la solución final que vamos a darle al sufrimiento. Según Osho, en “*El libro de los secretos*”, la sabiduría del antiguo conocimiento místico denominado Tantra se compone de 112 sutras o meditaciones, de las cuales el quinto sutra dice:

*“Con la atención entre las cejas, deja que la mente esté delante del pensamiento.”*

Sutra 5

Según Osho, esta es la técnica que en la India le proporcionaron a Pitágoras. Él regresó a Grecia con esta técnica, y se convirtió en el cimiento de todo el misticismo occidental. Pitágoras es el padre de todo el misticismo occidental.

Esta técnica es un método muy profundo. *Con la atención entre las cejas...* La fisiología moderna, la investigación científica, afirma que entre las cejas hay una glándula muy misteriosa. Esta glándula, denominada *glándula pineal*, es el tercer ojo de los tibetanos; el ojo de Shiva del Tantra. Entre los dos ojos existe un tercer ojo, pero no está operativo. Está ahí, puede funcionar en cualquier momento, pero no funciona naturalmente. Tiene que hacer algo para abrirlo. No está ciego; sólo está cerrado. Y esta técnica de meditación es para abrirlo.

*Con la atención entre las cejas...* Cierre los ojos y enfoque los dos ojos en medio de las cejas, sin forzar los músculos de los ojos. Centre la Atención ahí, justo en el medio, con los ojos cerrados, como si estuviera mirando con los dos ojos ese punto entre las dos cejas. Este es uno de los métodos más sencillos para estar atento, para activar la Atención, sin hacer nada más. Simplemente mirar ese punto, entre las dos cejas. No puede estar atento a otra parte del

cuerpo tan fácilmente.

Esta glándula absorbe la Atención mejor que ninguna otra parte del cuerpo. Si le presta Atención, sus dos ojos quedan hipnotizados con el tercer ojo. Quedan fijos; no se pueden mover. Si trata de poder la Atención en cualquier otra parte del cuerpo, es difícil mantenerla ahí. Pero este tercer ojo capta la Atención, es magnético para la Atención. Todos los métodos esotéricos, en todos los tiempos, lo han utilizado para activar y adiestrar la Atención, que es una *energía* sin ego...

Es un método sencillo para adiestrar, activar y mantener la Atención, que necesitamos para resolver todos los problemas emocionales, incluyendo su egocéntrico sufrimiento. La glándula pineal le ayuda, porque es magnética. Su Atención es llevada a ella. Es absorbida. Como si usted quedara prendado de la luz...

¿Lo quiere constatar? Inténtelo. Siéntese solo, cómodo, columna erguida, tranquilo, permanezca quieto durante unos minutos, cierre los ojos... deje que los dos ojos miren justos al medio, entre las cejas, sin forzar nada... sienta y mire ese punto... sin pensar... sienta y mire ese punto... sin pensar... sin pensar...

## **Pero, ¿qué son las emociones?**

En el mamífero, que es un animal bicerebral -cuerpo y cerebro límbico-, la creación de las emociones es un proceso biológico bastante obvio: los sentidos perciben los estímulos externos; el cerebro límbico los percibe como una amenaza; envía señales eléctricas a todo el cuerpo, vía sistema nervioso, para que se prepare para huir o atacar; el cuerpo recibe la señal y huye, o ataca. El proceso protege la vida, pero es mecánico, inconsciente, instintivo, reactivo; el animal sufre de ira o de miedo, y ese sufrimiento es la emoción que puede salvarlo.

Pero todo este proceso emocional, que protege la vida del mamífero, es reactivo, inconsciente en el sentido de que el animal carece de conciencia-de-sí-mismo, pero es muy consciente del mundo externo mediante su “*darse cuenta*” intenso de su entorno. El mamífero no es consciente de sí, de sus procesos internos, pero sí es consciente de sus circunstancias inmediatas, mediante una atención dirigida hacia afuera para “*darse cuenta*” del suceder externo.

La naturaleza lo dotó de un bajo nivel de conciencia, el “*darse cuenta*” de lo externo, que protege su vida. Es un bajo nivel de conciencia, como el primer escalón en la escala hacia la Conciencia, pero es algo extraordinario; luego, en el ser humano, surgiría la posibilidad de activar niveles superiores de conciencia, que es la vía del Despertar, el retorno a la Fuente de Todo, proceso que disuelve los conflictos, incluido el “yo” con sus sufrimientos inherentes.

## **Continúa la evolución hacia el hombre**

Intentemos resumir el proceso evolutivo, para tener muy claro de dónde venimos y hacia dónde se dirige el proceso.

### *El pez*

Como lo hemos comentado, el cerebro humano comenzó su evolución cuando los peces desarrollaron un tubo para llevar los nervios hasta un punto central de control, que era sólo una prominencia en la parte superior de la espina dorsal.

### *El reptil*

Después los nervios empezaron a dividirse en módulos especializados: algunos se hicieron sensibles a ciertas moléculas y formaron lo que hoy es nuestro *cerebro olfatorio*; otros a la luz, y se transformaron en ojos, que se conectaron con el *cerebelo* para regular el movimiento.

Este conjunto constituía el *cerebro de reptil*, mecánico, reactivo, inconsciente, pero disponía del notable “*darse cuenta*” del entorno. Sus partes básicas siguen siendo las mismas en los reptiles actuales, y son la parte más primitiva del tricerebro del hombre.

### *El Mamífero*

Luego se desarrollaron más módulos: el *tálamo*, que permite que la vista, el olfato y el oído operen en conjunto; la *amígdala* y el *hipocampo*, que generaron un sistema primitivo de memoria, y el *hipotálamo*, que hizo posible la reacción ante estímulos más amplios. Así se formó el *cerebro del mamífero*, o *sistema límbico*, donde se generan las emociones, el juego, el sentimiento materno, y el sufrimiento.

### *El hombre*

Realmente no se sabe por qué algunas células del mamífero evolucionaron hacia las neuronas, que son células que se pueden comunicar entre sí formando la *corteza cerebral*; la hipótesis más aceptada en la ciencia es que, durante la evolución de los mamíferos, los módulos de los sentidos -en particular el de la vista- promovieron el desarrollo de una fina tela de células cuya composición interna permitió formar entre ellas muchas conexiones neuronales, aumentando poco el tamaño.

Es la *corteza cerebral*, donde emergió la memoria, el pensamiento, el ego, el amado “yo”, el conflicto, y la posibilidad de activar niveles superiores de conciencia... donde el “yo” se disuelve en la nada.

Los mamíferos que habrían de evolucionar hacia la especie humana -los homínidos- siguieron desarrollando una corteza cerebral cada vez mayor, que desplazó al cerebelo -cerebro de reptil- hacia su actual posición. Uno de nuestros posibles ancestros, el *Australopithecus africanus*, tenía un cerebro con una forma parecida a la humana hace ya 300 millones de años, pero con sólo la tercera parte del tamaño actual.

Hará un millón y medio de años, el cerebro de los homínidos sufrió un crecimiento intenso que empujó hacia afuera los huesos del cráneo, creando así la frente alta y plana, y la cabeza abovedada que nos distingue. Las áreas del cerebro que más se expandieron, o que aparecieron durante este crecimiento, son las relacionadas con las actividades consideradas “*humanas*”: recordar, pensar y comunicarse.

El desarrollo del lenguaje fue seguramente el trampolín para dar el salto de *homínido* a *humano*. Los lóbulos frontales del cerebro se expandieron casi un 40%, para crear grandes áreas de nueva materia gris, conocida como *neocórtex*, empujando aún más la frente y la bóveda frontal de la cabeza hacia adelante, dándole así forma al cráneo moderno, común a la especie humana.

Así, la célula evolucionó hacia la neurona; el mamífero evolucionó hacia el homínido, y el homínido hacia el humano actual; las neuronas crearon la *corteza cerebral*, donde se crean los circuitos electroquímicos neuronales, las memorias, el pensamiento reactivo, la personalidad, el ego, el amado “yo”, los conflictos, el sufrimiento, la posibilidad evolutiva de la conciencia, pero sin ningún conocimiento acerca de nada, porque el conocimiento no se hereda.

En este estado, mal llamado “*estado de vigilia*”, la naturaleza abandonó al hombre; lo dotó de cuerpo, emoción y mente, pero sin conocimiento de nada, sin comprensión de nada. La evolución puede continuar, pero la evolución biológica ya culminó; ahora, la posibilidad es la evolución de la conciencia, que no depende de la naturaleza, de la especie, sino de ciertos individuos dispuestos a asumir los procesos:

*“Consideremos al hombre en el grado actual de su desarrollo. La naturaleza lo ha hecho tal cual es y tomado colectivamente, hasta donde podemos ver, así permanecerá. Los cambios en su conciencia, que podrían ir*

*en contra de las exigencias generales de la naturaleza, sólo se pueden producir en unidades separadas, en ciertos individuos.”*

Gurdjieff

Al evolucionar la célula en neurona, y las neuronas organizarse para crear la *corteza cerebral*, o *centro mental*, la Inteligencia del Universo está dirigiendo el proceso, inexorablemente, hacia el ser humano, inteligente, pensante, pero inconsciente e ignorante. El hombre posee unos instrumentos extraordinarios -el cuerpo, la emoción y el cerebro- pero, al carecer de todo conocimiento acerca de sí-mismo, no tiene ni la menor noción acerca de qué hacer con esa fina dotación. Entonces, inconsciente de todo, crea el conflicto, la codicia, la violencia, la guerra, el sufrimiento.

En este estado de sonambulismo, el hombre no vive su vida sino que padece su vida, porque es vivido por sus circunstancias, atormentado por la realidad que no acepta, incluido el dolor físico. El dolor existe y la realidad es así, tal como es, y el sufrimiento sólo surge cuando se resiste al dolor y a la realidad del momento presente.

Lo Real, la Conciencia, permanece oculta en la realidad cotidiana, en las circunstancias de su vida, pero usted no tiene acceso a ella mientras su cuerpo esté aquí y su mente en el pasado o en el futuro.

Despertar es percibir la realidad tal como es, de instante en instante, sin un solo pensamiento. Este es el sendero de la iluminación interior.

# Capítulo 13

## Centro mental: las neuronas y la corteza cerebral

(Proceso ⑭ en la Fig. 2)

Las neuronas son células que desarrollaron la capacidad de comunicarse entre sí y conectarse entre sí, formando redes neuronales que constituyen la corteza cerebral, fuente de la memoria. Pero, ¿cómo es posible que una célula aislada haya desarrollado la capacidad de la comunicación? Para responder esta pregunta acudo al Dr. Bruce H. Lipton, biólogo celular, profesor de la Universidad de Wisconsin, investigador de la Universidad de Stanford, autor de dos reconocidos libros: “*La biología de la creencia*” y “*La biología de la transformación*”.

### **Las células inteligentes se vuelven más inteligentes**

No debería extrañarnos que las células sean tan inteligentes. Los organismos unicelulares fueron las primeras formas de vida en este planeta. Los restos fósiles demuestran que ya estaban aquí 600

millones de años después de que se formara el planeta Tierra, hace unos 4.500 millones de años. Durante los siguientes 2.500 millones de años de historia de la Tierra, tan solo los organismos unicelulares de vida independiente e inteligente -bacterias, algas y protozoos- poblaban el mundo.

Hace apenas unos 750 millones de años, cuando aparecieron los primeros organismos multicelulares (animales y plantas), estas células descubrieron una forma de volverse más inteligentes. Las formas de vida multicelular fueron al principio comunidades aisladas o colonias de organismos unicelulares.

En un primer momento, las comunidades celulares estaban compuestas por docenas o centenares de células. Sin embargo, las ventajas evolutivas de vivir en una comunidad pronto dieron origen a comunidades compuestas por millones o incluso billones de células individuales, socialmente interactivas.

Aunque cada célula individual tiene dimensiones microscópicas, el tamaño de las comunidades multicelulares puede variar entre lo apenas visible y lo gigantesco. Aunque dichas comunidades parecen unidades individuales a simple vista -un ratón, un perro, un humano-, son en realidad asociaciones altamente organizadas de millones y billones de células.

*“La tendencia evolutiva hacia comunidades cada vez mayores no es más que un reflejo del imperativo biológico de la supervivencia. Cuanto mejor perciba un organismo el medio que lo rodea, más oportunidades tendrá de sobrevivir.”*

Bruce H. Lipton

Este concepto del Dr. Lipton está asociado al biólogo francés Jean Baptiste de Lamarck (1809 - 1895), quien fue el primer científico que consideró la evolución como un hecho científico; la teoría de

Lamarck, 50 años antes de Darwin, propuso que la evolución se basaba en una interacción cooperativa entre los organismos y el entorno, que permite a los seres vivos sobrevivir y evolucionar en un mundo dinámico.

Charles Darwin, el evolucionista más famoso, concluyó que los organismos vivos se ven involucrados en una constante *“lucha por la supervivencia”*. Para él, la lucha y la violencia no son sólo una parte de la naturaleza animal, incluida lo humano, sino la *“fuerza”* principal que subyace tras todos los avances evolutivos. En el capítulo final de *“El origen de las especies”*, Darwin habla de una inevitable *“lucha por la existencia”*, y de que la evolución está condicionada por *“la guerra de la naturaleza, del hambre y de la muerte”*. Para Darwin la evolución biológica es un proceso aleatorio, caracterizado por una serie de sangrientas batallas por la supervivencia.

Siguiendo con Lipton, adepto de Lamarck, la tendencia evolutiva hacia comunidades cada vez mayores no es más que un reflejo del imperativo biológico de la supervivencia, que podríamos denominar el instinto de vida. Cuanto mejor perciba un organismo el medio que lo rodea, más oportunidades tendrá de sobrevivir. Aquí está presente el estímulo, que viene de fuera, y la respuesta que sale de dentro. Y este mecanismo, como veremos luego, también funciona en los procesos psicológicos del humano, pero no para producir la evolución de lo psicológico, que no existe, sino para producir la reacción mecánica de la memoria, cuyo resultado es el pensamiento egocéntrico.

Cuando las células se agrupan aumentan su conciencia del entorno de modo exponencial. Si a cada célula se le asignara, de forma arbitraria, un nivel de percepción X, entonces cada organismo colonial tendría en conjunto una percepción potencial de al menos X multiplicado por el número de células que forman la colonia celular.

A fin de sobrevivir en un medio dado, las células crearon

entornos estructurados, al dividir el trabajo con precisión y efectividad entre grupos de células. Demostró ser más eficaz para la comunidad asignar tareas específicas a las células individuales. Durante el desarrollo de las plantas y animales, las células comienzan a adquirir esas funciones especializadas desde la fase embrionaria. El proceso citológico de especialización permite a las células formar los órganos y tejidos específicos del cuerpo.

Con el paso del tiempo, este patrón de “*diferenciación*”, es decir, la distribución del trabajo entre los miembros de una comunidad, comenzó a incluirse en los genes de todas y cada una de las células de la comunidad, de manera que todas las células tienen toda y la misma información en el ADN de su núcleo. Este hecho incrementó de forma significativa la eficiencia y la capacidad para la supervivencia del organismo.

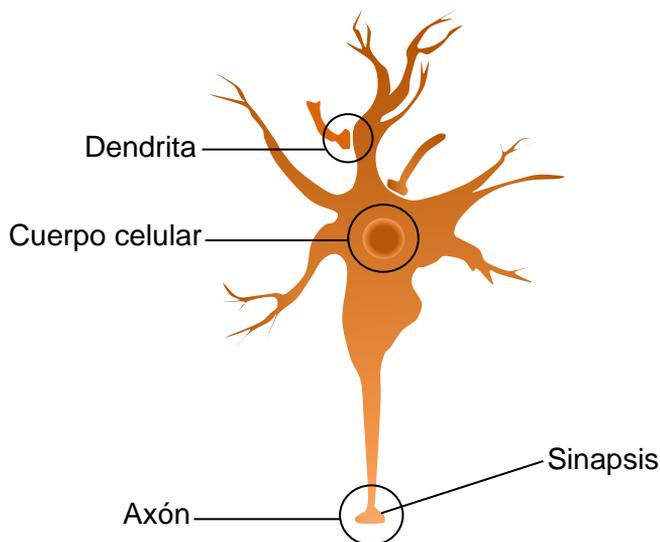
En organismos más grandes, por ejemplo, tan solo un pequeño porcentaje está implicado en la percepción, asimilación y respuesta a los estímulos externos. Ese es el papel de los grupos de células especializados que conforman los tejidos y los órganos del sistema nervioso. Y el grupo de células dedicadas a crear la memoria se convirtieron en *neuronas*, capaces de comunicarse y conectarse entre ellas mismas.

La función de estos sistemas especializados es percibir el entorno y coordinar el comportamiento del resto de células que conforman la enorme comunidad celular.

Esto explica por qué casi todo el funcionamiento del cuerpo humano está coordinado y controlado desde el cerebro, del cual forma parte importante la corteza cerebral creada por las redes de neuronas. Así explica el Dr. Lipton el origen de las neuronas.

## Anatomía de la neurona

Las neuronas son capaces de transmitir una señal eléctrica de una a otra. Las hay largas y delgadas; las hay en forma de estrella, que se estiran en todas las direcciones; y las hay con una densa corona de ramas, como una cornamenta abundante.



**Fig. 13. Neurona**

Cada neurona se puede conectar hasta con 10.000 neuronas vecinas, formando redes neuronales, que son el fundamento biológico de la memoria humana que, para bien y para mal, va a generar el pensamiento reactivo, origen del sufrimiento compulsivo. Las partes que se conectan son las ramas, de las cuales hay dos tipos: los *axones*, que conducen las señales desde los cuerpos celulares, y las *dendritas* que reciben la información que llega. Son como dos cables que se juntan para formar un único hilo conductor.

En el punto en que el *axón* se encuentra con una *dendrita* hay una pequeñísima ranura, denominada *sinapsis*. Para que la corriente eléctrica pueda pasar a través de la *sinapsis*, conectando así a dos neuronas, cada *axón* desprende agentes químicos llamados *neurotransmisores*, que son liberados hacia el espacio intersináptico, cuando se “*dispara*” la neurona.

Estos agentes químicos, que son impulsos electroquímicos cuyo contenido es el calcio, según investigaciones del Dr. Rodolfo Llinás, hacen que la neurona vecina también se dispare; esta reacción en cadena produce una actividad asociada de millones de neuronas conectadas, formando redes neuronales que, biológicamente, son la corteza cerebral propia del centro mental, el tercer piso del humano; funcionalmente, son la base de las memorias humanas.

## **Cuantificación de las redes neuronales**

Como se ha comentado, el cuerpo humano se compone de unos 100.000 millones de células, de las cuales el 10%, unas 10.000 millones, son neuronas localizadas casi todas en la corteza cerebral; pero también las hay en la retina, en el nervio olfatorio, en el sistema nervioso, y parece que también están en el corazón.

En términos matemáticos podemos llegar a la siguiente cifra de conexiones sinápticas posibles, que son la medida del tamaño probable de las redes neuronales:

$$\text{Total de neuronas} = 10.000 \text{ millones} = 10^{10}$$

$$\text{Sinapsis posibles por neurona} = 10.000 = 10^4$$

$$\text{Total de conexiones posibles} = 10^{10} \times 10^4 = 10^{14}$$

Y  $10^{14}$  es un 10 seguido de 13 ceros, que es una enorme

cantidad de conexiones sinápticas, cifra que no se puede ni leer. Además, estas conexiones forman redes o circuitos neuronales que, a su vez, están interconectados, formando redes de redes; entonces, la capacidad de la memoria, en la corteza cerebral, es incalculable.

Cada red representa un pensamiento, un recuerdo, un dato, una idea, una imagen del pasado, que suele ser la imagen de un sufrimiento intenso y prolongado vivido en el pasado, que inconscientemente, por asociación con algún estímulo, se invoca y se vuelve a sufrir; una y otra vez, se vuelve a sufrir el mismo sufrimiento. ¿Por qué la dificultad para liberarse de eso? Porque esa imagen del pasado es física, biológica, enraizada en circuitos neuronales. Este hecho explicaría una frase de Gurdjieff:

*“Un hombre renunciaría a cualquier placer antes que a su propio sufrimiento. El hombre está hecho así, se apega a esto más que a cualquier otra cosa. Y sin embargo, es indispensable librarse del sufrimiento.”*

¿Por qué el ser humano no se ha podido liberar del sufrimiento? Porque no lo reconoce, no lo conoce, lo ama porque es lo único que tiene seguro, no sabe nada de él, no comprende qué es el estado de identificación, no comprende qué es el apego, no necesita liberarse de eso, no tiene ni la menor noción de cómo liberarse de eso, disfruta el placer perverso de vivir sufriendo. ¿Cómo sería su vida si no sufriera?

## **Las imágenes en el cerebro y la realidad**

Los circuitos neuronales no están aislados. Están todos interconectados, redes con redes, como una telaraña donde todo está conectado con todo, tal como sucede en la dimensión de las partículas subatómicas; y esas interconexiones es lo que la mente interpreta como cierta idea, cierto objeto, cierto recuerdo, cierto sufrimiento...

porque toda la realidad se manifiesta dentro del cerebro, pero no como una fotografía de algo externo sino como la creación de millones de impulsos y conexiones neuronales.

Por ejemplo, un circuito de “*manzana*” no es una simple red neuronal. Es una red mucho mayor que se conecta con otras redes, como la red de “*rojo*”, “*fruta*”, “*redondo*”, “*riquísimo*”, “*dulce*”... De manera que, en el cerebro, una manzana no es una fotografía de un objeto externo, sino un conjunto interconectado de diversos circuitos neuronales, que la mente interpreta como “*manzana*”. El cerebro no percibe imágenes de lo externo, como si fuera una cámara fotográfica, sino que crea imágenes con los estímulos vibracionales que captan los sentidos. Y este hecho real nos plantea una pregunta muy compleja: entonces, ¿qué es una manzana?, ¿qué es lo que me como?

## **Y, entonces, ¿qué es la realidad?**

Esta es una pregunta verdaderamente seria, milenaria, para meditadores porque, según neurólogos, todo lo externo percibido sensorialmente no es más que una ilusión visual creada dentro del cerebro. Este es un hecho que es esencial en nuestras vidas, y su descubrimiento podría conducirnos a la comprensión del misterio que está oculto en todas las formas manifestadas.

Nuestra percepción de la realidad tiene menos que ver con lo que pasa afuera y más con lo que pasa dentro del cerebro. Para comprender qué es lo que sucede con la realidad percibida primero tenemos que saber cómo es que la información del mundo que nos rodea penetra en el cerebro, y qué sucede ahí.

Según la ciencia de la neurología, el cerebro no tiene medios de acceso directo para captar las imágenes, los sonidos o los aromas. El cerebro no ve el sol, ni escucha a Mozart, ni disfruta de la fragancia

exquisita de una flor. El cerebro no puede hacer eso, aunque parezca que lo hace, pero él no funciona así. El cerebro es una cámara sellada donde reina la oscuridad y el silencio, totalmente aislado, jamás ha visto el mundo exterior, pero de alguna forma usted lo experimenta como un hecho concreto. ¿Cómo es posible esto?

Percibir el mundo externo como un espacio lleno de objetos y eventos parece ser sencillo para el cerebro, porque dispone de portales hacia el mundo exterior, los sentidos, pero estos no son tuberías para captar imágenes y sonidos hacia el cerebro. Los sentidos no funcionan así. Los ojos captan *vibraciones* de los fotones, de la luz; los oídos captan *vibraciones* del aire; el olfato y el gusto captan *vibraciones* de moléculas de olor y sabor; y el tacto capta *vibraciones* del sistema nervioso.

De manera que los sentidos no perciben imágenes, ni sonidos, ni olores, ni sabores, ni sensaciones; sólo perciben *vibraciones* que vienen de algo que está afuera, pero nunca pueden percibir qué es ese algo que está afuera, o quizás no hay nada ahí fuera de sí. ¿Qué hacen los sentidos con esas vibraciones energéticas? Las transforman en impulsos eléctricos y los conducen, vía sistema nervioso especializado de cada sentido, hacia ciertas zonas del cerebro donde residen los circuitos neuronales. De manera que los impulsos eléctricos son la moneda común que activan ciertas zonas y ciertos procesos del cerebro.

Los impulsos eléctricos, que vienen de los sentidos, viajan a través de densas redes neuronales, activándolas, neuronas que, a su vez, se comunican con otras neuronas y se conectan con otras, por millones. Recuerde que la corteza cerebral se conforma con unas 10.000 millones de neuronas, y en cada segundo de su vida cada una de ellas envía miles o millones de impulsos eléctricos hacia miles o millones de otras neuronas. ¡Así es como funciona su cerebro, sus neuronas, y sus redes neuronales! ¡Magia cósmica, la Inteligencia del Universo haciendo magia electroneuronal, para que usted perciba un

mundo externo... que no existe! O parece que no existe.

Y, entonces, ¿qué es la realidad percibida por los sentidos? No lo sabemos, pero toda esta actividad neuroeléctrica inconmensurable, de instante en instante, nos produce un sentido de la realidad, tal como el ladrido de un perro, el aroma del café o la vista de un hermoso atardecer; pero todo eso está configurado por los mismos impulsos eléctricos entre redes neuronales, aquí dentro, dentro de su cerebro, y esos son los elementos de su realidad.

Pero, ¿cómo es que el cerebro transforma todo esto en algo significativo? Lo hace al analizar el incesante flujo de impulsos entrantes, según cada sentido, busca patrones en las memorias neuronales, tiene en cuenta las expectativas de la mente, y congrega todo eso en una “*realidad*”... subjetiva. En cierta forma, usted ve lo que quiere ver. Este suceder neuronal explicaría una respuesta que dio Deepak Chopra, cuando un periodista le preguntó: ¿qué es la realidad? Él contestó:

*“La realidad es la percepción subjetiva, de instante en instante, dentro del marco de su conciencia.”*

Cada cual percibe *su realidad*, según su ser y su conciencia perceptiva. Por ejemplo, un perro percibe a un pájaro como un pájaro, en blanco o negro, porque parece que los perros no ven colores; ese mismo pájaro es visto por una serpiente como un campo de energía; y un murciélago lo percibe como un eco de unos ultrasonidos que él emitió; y usted ve ese pájaro en colores. Entonces, ¿cuál es la realidad real?

Toda esta fenomenología tan extraña es producto de millones de años de evolución, y es tan eficiente y poderosa que su trabajo parece sencillo e instantáneo, pero todo sucede en el cerebro. Pero, entonces, ¿qué es la realidad? Podríamos convenir, como propuso Buda, que hay una *realidad relativa*, subjetiva, que parece existir

afuera, pero que realmente existe dentro del cerebro; y una *realidad Absoluta*, que está oculta tras la realidad relativa.

Este es tema de meditadores. Podemos *experimentar* la *realidad relativa* y subjetiva, mediante la observación pura y atenta de “*lo que es*” y, luego, podríamos *vivenciar* la realidad Absoluta, la Verdad, porque eso es, lo que en esencia, somos. Le sugiero la lectura y estudio del libro “*La verdad y la realidad*”, de Krishnamurti, y comparto con usted unas preguntas que me quedan de toda esta reflexión: ¿por qué el mamífero necesita evolucionar hacia hombre? ¿Qué necesidad había? ¿Por qué la célula tenía que evolucionar hacia neurona? ¿Si las neuronas iban a crear una realidad virtual en el cerebro, qué necesidad había de ellas? ¿Acaso éste era el sendero para trascender la realidad relativa y subjetiva, al encuentro de la realidad Absoluta, la Verdad? Como si lo virtual fuera necesario para regresar a lo Real. En tal caso, la neurona está justificada, pero este no es tema de la ciencia, sino de la mística que medita. Pero, la pregunta sigue vigente: ¿hay un nexo invisible en todo este extraño proceso evolutivo?, ¿hay una Inteligencia invisible que dirige el proceso?, ¿el proceso está direccionado?

## **La corteza cerebral y el tercer piso**

Según la Dra. Rita Carter, investigadora, en su libro “*El nuevo mapa del cerebro*”:

*“El cerebro humano tiene el tamaño de un coco, la forma de una nuez, el color del hígado sin cocer y la consistencia de la mantequilla fría. Tiene dos hemisferios cuya capa superior la constituye un tejido con profundas arrugas, llamado corteza cerebral, que es la sede de los circuitos neuronales.”*

Este cerebro, con su *corteza cerebral*, es el rasgo de lo

humano, la diferencia con el mamífero, la vía que tomó el primer homínido cuando se diferenció del antropoide, hace millones de años. Esta *corteza* constituye el tercer cerebro del hombre tricerebral, que conserva simultáneamente el *cerebro de reptil* de su milenar abuelo, y el *cerebro del mamífero*, el sistema límbico de su padre.

Cada mitad del cerebro está dividida en cuatro *lóbulos*. En la parte de más atrás está el *lóbulo occipital*; la parte inferior, cerca de los oídos, es el *lóbulo temporal*; la sección superior es el *lóbulo parietal* y delante de éste está el *lóbulo frontal*.

Cada lóbulo de la corteza procesa su propia gama de actividades: el lóbulo occipital está compuesto de zonas de procesamiento visual; el lóbulo parietal se ocupa sobre todo de funciones relacionadas con el movimiento, la orientación y ciertos tipos de reconocimiento; los lóbulos temporales tiene que ver con el sonido, la comprensión del habla, y con algunos aspectos de la memoria; y al frente, el muy racional lóbulo frontal, que se ocupa de las funciones cerebrales más integradas, propias de la actividad humana: pensar, recordar, conceptualizar y planificar, y al pensar activa procesos emocionales inconscientes, como veremos luego.

Es el lóbulo frontal, al producir pensamientos reactivos, como veremos, la fuente de los conflictos y sufrimientos del ser humano, porque activan procesos emocionales inconscientes. Estos pensamientos disfuncionales son el origen del conflicto, en todas sus formas, porque son los que crean el “ego”, el “yo”, que es la enfermedad de la humanidad.

Pero también en el *lóbulo frontal* se halla la solución, porque ahí podemos activar la Atención pura, que es la energía de la autoliberación. Este lóbulo es tan importante en el suceder de lo humano, que es pertinente esta cita del Dr. Sherwin B. Nuland, en su libro “*El cerebro y la mente*”:

*“Los lóbulos frontales son el lugar donde se crean las ideas, donde se hacen los planes, donde se unen los pensamientos a sus asociaciones para formar memorias nuevas, y donde se retienen en la mente las percepciones fugaces hasta que son despachadas hacia la memoria a largo plazo o hacia el olvido.*

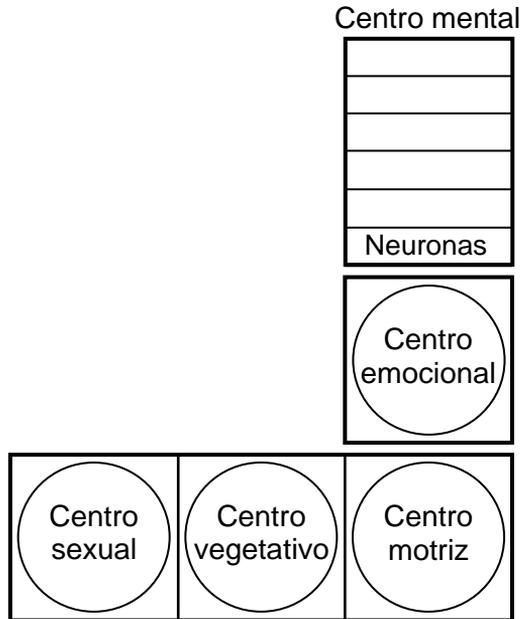
*Esta región del cerebro es el hogar de la conciencia de sí, la tierra luminosa donde el producto de las cadenas de producción subterráneas del cerebro surge para ser examinado.*

*Aquí surge la conciencia de uno mismo, el darse cuenta, y en este lugar las emociones se transforman de sistemas físicos de supervivencia en sentimientos subjetivos. Si tuviéramos que colocar el rótulo de “usted está aquí” en el mapa de nuestro cerebro, la flecha apuntaría hacia los lóbulos frontales.*

*Nuestra nueva visión de la mente es en esto el eco de antigua sabiduría. Porque también es aquí donde los místicos han situado el Tercer Ojo, la entrada hacia el punto más elevado de la Conciencia.”*

Así es como el proceso evolutivo empezó a crear el Centro Mental, el tercer piso del hombre, a partir de la primera neurona, que se transformó en la corteza cerebral; el primer piso es el cerebro de reptil; el segundo piso es el cerebro del mamífero, el cerebro límbico; y el tercer piso es la corteza cerebral que piensa.

Este ser tricerebral podemos representarlo gráficamente así:



**Fig. 14. Surge el centro mental:  
Neuronas**

Por favor, mírese en esta gráfica. Usted ya tiene una noción clara acerca de cómo se inició este proceso y cómo ha sido la evolución, paso a paso. Recuerde: Conciencia - Big bang - campos - - energía - partículas subatómicas - átomos - moléculas - células - el reptil - el mamífero - y el ser humano que empieza a aparecer. Ha sido un proceso fantástico y bello, en el cual hay una Inteligencia invisible como un hilo conductor, proceso en el cual usted aún no ha tenido la más mínima participación, ni tiene la más leve noción de cuál es el propósito cósmico de todo esto.

Todo esto le ha sido dado, sin su participación, ni su merecimiento. El proceso continúa, ahí viene la *memoria*, pero en algún momento ciertos individuos van a poder asumir su propio

destino y ser la luz de sí-mismos, como se enseña desde Buda. Pero, por ahora, podemos preguntarnos: ¿es posible que el propósito de todo este fantástico proceso cósmico sea crear un hombre que busque el lujo, el poder, el placer, el dinero? ¿Un hombre que se dedique al conflicto, la violencia, la codicia y el eterno sufrimiento? Tal vez no.

Pero, por ahora, usted puede comprender que toda esta realidad, todo este mundo, incluido su cuerpo, está sucediendo dentro de una arquitectura de niveles sobre niveles de energía, cuyo origen primigenio es la Conciencia, que es la Fuente de Todo. Entonces, usted no Es lo que parece ser; y si usted sólo mira hacia afuera, hay un error en su mirada, un error existencial que lo conduce a la total incertidumbre. Pero si Todo esto es Conciencia, entonces el propósito podría ser el que propuso Shakespeare:

*“Penetrar en el misterio de las cosas,  
como si fuéramos espías de Dios.”*

Lo importante no es lo que usted hace en la vida, sino lo que usted hace con su vida. Entretanto, el proceso evolutivo continúa. Ahora, la corteza cerebral será la sede de la *memoria*.

Pero, es necesario comprender que desde el Big bang hasta aquí, todos los procesos *biológicos* que componen al ser humano han sido programados por la Inteligencia del Universo y por las leyes de la naturaleza, sin que usted participe jamás en nada.

¿Cuál es el propósito de todo esto? Por ahora, usted no puede descubrirlo porque carece de conocimiento de sí-mismo. Por ahora, *biológicamente*, usted es una criatura programada, totalmente condicionada, un robot biológico que podría encontrar la libertad... dentro de sí-mismo.



# Capítulo 14

## Centro mental: la memoria

(Proceso ⑭ en la Fig. 2)

¡La memoria es el pasado, y ésta es la fuente del conflicto y del sufrimiento!

La definición es fácil pero el proceso de crear la memoria es muy complejo, porque involucra a aquellas áreas del cerebro donde hay neuronas: la corteza cerebral, la materia gris, el cerebro límbico, el cerebelo, el tronco encefálico donde se origina el sistema nervioso...

### ¿Cómo se forma la memoria?

Según diversas fuentes de información, en contrario de lo que usualmente se cree, la memoria no es mental; es física, es neuronal, es material, pero su contenido es muy diverso: es la imagen de la casa en la que vivimos cuando pequeños; es la capacidad de subirse a una bicicleta y salir pedaleando sin pensar en la manera de hacerlo; es la sensación de intranquilidad que se asocia a un lugar donde alguna

vez nos sentimos atemorizados; es el rencor y revivir un viejo sufrimiento; es reencontrar un camino conocido, pero también es saber que la torre Eiffel está en París, recordar dónde vivimos, saber cuánto es  $2 \times 3$ , recordar fácilmente el número de la cédula de identidad, recordar un momento de peligro...

No es pues sorprendente que una función tan compleja y multifacética, que involucra información, emociones y sensaciones, sea difícil de encasillar en una explicación simple. Cada tipo distinto de memoria se almacena de distinta manera, y en este proceso muchas áreas del cerebro están implicadas simultáneamente en una compleja red de interacciones. Cualquier tipo de memoria o recuerdo consiste, en esencia, en lo mismo: una asociación tal entre neuronas que, cuando se dispara una se disparan todas, creando así una red, canon, o patrón neuronal específico para cada actividad o proceso de la persona.

Por ejemplo, un canon determinado -digamos un grupo de neuronas vecinas que se dispara simultáneamente en la corteza cerebral auditiva, atrás, en el lóbulo occipital- trae consigo la experiencia de cierta nota musical. Otro canon, provocado en un área distinta, trae consigo la sensación de miedo; otro, el color azul; otro, un sabor determinado.

Las memorias se forman cuando un patrón se repite con frecuencia. Se debe a que cada vez que un grupo de neuronas se dispara, aumenta la tendencia a volver a hacerlo. Las neuronas se disparan en sincronía, activándose unas a otras como lo hacen las partículas de un reguero de pólvora cuando se enciende. Sin embargo, al contrario de la pólvora, las neuronas pueden dispararse una y otra vez.

¿Qué es lo que sucede en la neurona? El disparo puede ser rápido o lento. Cuanto más rápidamente se dispara una neurona, mayor es la descarga eléctrica intersináptica, y es más probable que

haga dispararse a su vecina. Una vez que la vecina se ha disparado, ocurre un cambio químico en su superficie, cambio que la deja más sensible a una nueva estimulación por esa misma vecina. Este proceso es denominado *potenciación a largo plazo*.

Aunque la neurona no sea estimulada de nuevo, permanecerá en ese estado de sensibilización durante horas, tal vez días, tal vez años. Si la primera neurona se dispara de nuevo durante ese período, la segunda tiene mayores posibilidades de dispararse, aunque la energía del disparo de la primera sea relativamente leve. Un segundo disparo hace que la segunda neurona se haga todavía más sensible y receptiva, y así sucesivamente.

Con el tiempo, los disparos sincrónicos repetidos reúnen a las neuronas entre sí, de manera que a la menor actividad en una, se activan también todas aquellas que se habían asociado a ella cuando por primera vez se disparó; así se ha formado una memoria o recuerdo.

## Tipos de memorias

Según su contenido, hay diversos tipos de memorias.

### 1. Memorias de procedimientos

Son las de tipo “*cómo hacerlo*”; por ejemplo, montar en bicicleta, nadar, tocar la guitarra, subir las escaleras. Están almacenadas en el cerebelo y en el cerebro límbico.

### 2. Memorias del miedo

Las fobias y los temores vividos se almacenan en la *amígdala*, en el cerebro límbico.

### 3. Memoria semántica

Es el almacén de cosas que sabemos, sin que intervenga

nuestra relación personal con ellas. Por ejemplo, ciertas nociones matemáticas, la dirección del lugar donde vivimos, saber cuál es la capital de España, la palabra precisa para la tela con la cual cubrimos la ventana...

#### 4. Memorias episódicas

Esta es la fuente de los sufrimientos recurrentes, inconscientes y reactivos. Son las memorias contentivas de detalles personales, egocéntricos, de *“lo que me pasó”* y que no olvido, porque generalmente se conservan en la memoria de largo plazo, que quiere decir *“para siempre”*.

Estos recuerdos se invocan en una sensación de tiempo, espacio, circunstancias y eventos sucedidos. Incluye la memoria de *“estar allí”*, y revivirlos como si estuvieran sucediendo ahora. Son muy personales y cuando los recordamos recrean gran parte del estado mental en el que estábamos en ese momento.

Un estado mental es una percepción abarcadora del mundo, percepción que aúna la percepción sensorial, los pensamientos, los sentimientos, las emociones y las memorias, para formar un todo sin rendijas, sin costuras.

En la memoria episódica no suelen estar las alegrías vividas, los momentos bellos vividos, porque por bellos que hayan sido generalmente fueron breves, poco recurrentes y, a veces, poco profundos.

En cambio muchos sufrimientos vividos, como los maltratos, los abandonos, la soledad... generalmente fueron recurrentes, intensos y profundos, por lo cual se grabaron en la memoria de largo plazo, para siempre. Esta es la fuente del sufrimiento.

## Los tiempos de las memorias

Según diversas fuentes científicas hay varios sistemas para clasificar las memorias y procesos por los que se forman. Uno de ellos se basa en el tiempo de duración y comprende tres fases básicas:

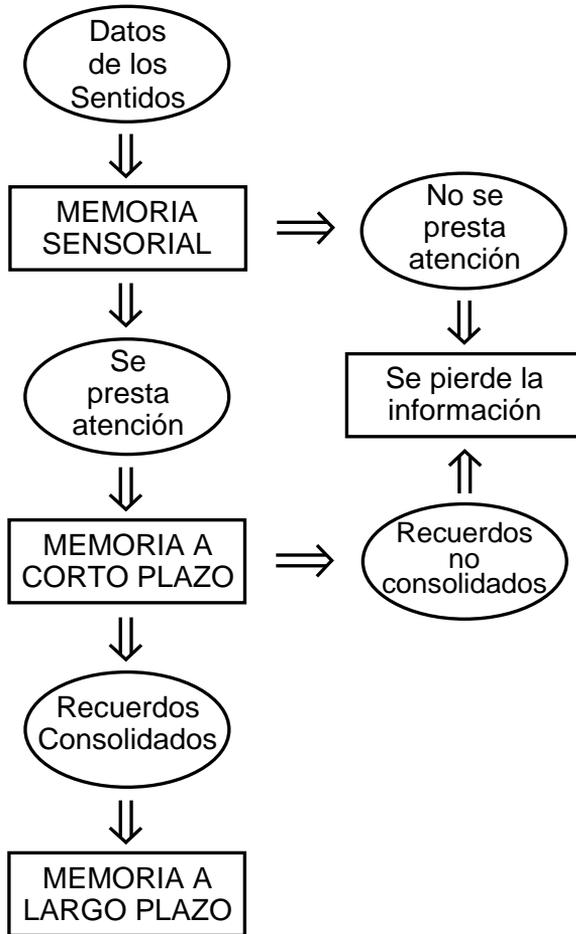
La *memoria sensorial*, como el breve reconocimiento de un sonido, es fugaz y por lo general se almacena en la memoria durante apenas medio segundo.

Si se retiene, se siente y se interpreta, el estímulo sensorial puede convertirse en *memoria a corto plazo* por unos pocos minutos.

La transferencia de *corto plazo* a *largo plazo* se denomina “*consolidación*”, y requiere atención, repetición, intensidad e ideas asociativas; y esa memoria de *largo plazo* puede durar años, o puede ser para siempre, según haya sido la atención, la repetición y la intensidad de su origen.

Un gran sufrimiento, por ejemplo, prolongado e intenso, puede quedar en la memoria de largo plazo para siempre, y puede ser invocado siempre... para revivirlo, para sufrir, porque quizás la persona sólo tiene internamente su sufrimiento.

Estas 3 fases: memoria sensorial instantánea, memoria a corto plazo y memoria a largo plazo, se pueden representar así:



**Fig. 15. Fases de las memorias**

## La memoria de largo plazo

¿Por qué mantienen su fuerza ciertos recuerdos mientras que otros desaparecen? La causa es nuestra vieja amiga: la emoción. Los tipos de escenas que se quedan en nuestra mente son aquellas

que, por un motivo u otro, fueron vividas en un estado de excitación emocional, en forma intensa y prolongada en el tiempo. Por ejemplo, la muerte de un ser querido, una enfermedad, la separación conyugal, el abandono, los malos tratos de los padres, el mal ejemplo, una ingratitud inmerecida, los conflictos conyugales...

En este estado de excitación surge una ola de neurotransmisores -sustancias químicas- que aumentan la frecuencia de disparo de las neuronas en ciertas partes del cerebro. El proceso tiene dos efectos. En primer lugar aumenta la intensidad de la percepción de los hechos y de lentitud temporal de los hechos que suceden. En segundo lugar, se refuerza la potenciación a largo plazo, aumentando la probabilidad de que los sucesos ocurridos en este estado sean recordados en el futuro, para evitarlos si son desagradable o evocarlos si son agradables.

Los episodios destinados a la memoria de largo plazo no se decantan de inmediato como tales. El proceso de asentarlos definitivamente puede durar hasta dos años, durante los cuales el suceso continúa sucediendo. Entre tanto son todavía frágiles y pueden borrarse con facilidad.

Los episodios destinados a la memoria de largo plazo, por su intensidad y recurrencia, son enviados al *hipocampo*, en el cerebro límbico; como el hipocampo está conectado con muchas áreas corticales distintas, es capaz de generar una representación global de los sucesos, que es el "*episodio*" personal que hemos vivido o padecido. Estos episodios permanecen en el sistema límbico durante cierto tiempo -quizás hasta dos años- antes de ser definitivamente asentados como memoria de largo plazo.

Durante este tiempo son con frecuencia vueltos a visualizar por el *hipocampo*, una y otra vez. Es algo que ocurre frecuentemente durante el sueño, y este hecho explicaría el por qué la intromisión de los hechos cotidianos en los sueños. Esta reconstrucción de los

hechos y esta regeneración de los cánones neuronales hacen que se graben más y más hondo en el tejido cortical, protegiéndolos del desgaste, hasta que con el tiempo las memorias quedan arraigadas para siempre. Es la *memoria episódica*, de largo plazo, que contiene las imágenes de lo vivido, lo padecido, lo sufrido, de donde van a surgir los pensamientos egocéntricos, disfuncionales, conflictivos, alimentados por ese pasado.

Pero, a lo largo del tiempo, esa imagen episódica de lo sucedido ¿corresponde realmente a lo que sucedió? No. Aparecen los falsos recuerdos, que son muy usuales. En realidad son la norma. Los falsos recuerdos surgen porque la memoria humana no asienta un testimonio incuestionable de los sucesos objetivos, tal como lo hace una grabadora de video. Lo que hace es crear y recrear el pasado, produciendo cada vez una versión conveniente de los hechos, según las necesidades del ego en ese momento; así, cada vez va produciendo una versión de los hechos que, al final, puede tener poco parecido con lo que pasó en realidad.

En cada ocasión el ego puede inventar su propia versión de lo que sucedió, para autojustificarse. De manera que la memoria episódica, de largo plazo, lo que usted recuerda que le sucedió, es poco confiable, así no fueron las cosas. Entonces, no se puede actuar desde ahí, no se puede vivir desde ahí y, sin embargo, eso es lo que hace la humanidad en el estado de inconsciencia en que se encuentra.

## **La memoria se modifica. El problema**

Lo que usted recuerda hoy es una versión personal, egocéntrica, de lo que sucedió, pero no es lo que sucedió. Más aún, el proceso de distorsión empieza desde cuando percibimos los hechos, porque en el “*estado de vigilia*” en el que vivimos las percepciones no son registradas conscientemente, excepto en

algunas situaciones especiales, como cuando estamos en peligro.

El proceso de deformación de lo que sucedió se amplía cada vez que un episodio es recordado. Cuando recordamos lo sucedido le agregamos cosas, perdemos detalles, ajustamos un hecho aquí, arreglamos una cita allá, y llenamos cualquier espacio que se hubiera podido borrar. Podemos adornar el recuerdo con un poco de fantasía, agregarle un comentario que queríamos haber dicho y que no dijimos, inventar conductas de los personajes, suponer la mala fe, la perversidad de los protagonistas, la desgracia de las circunstancias, la mala suerte...

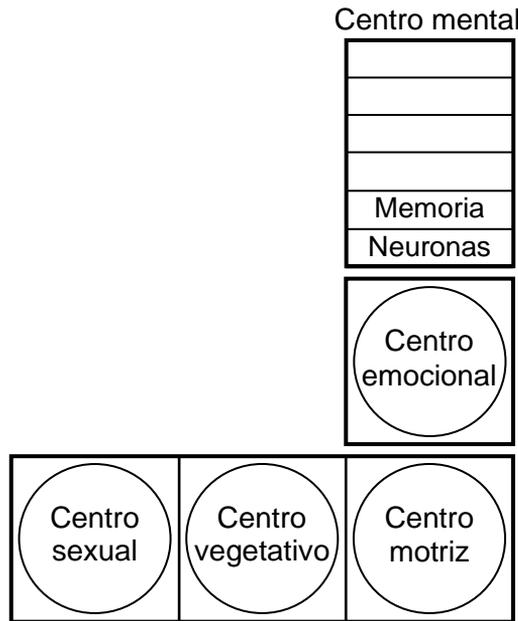
Entonces, luego de quitar, agregar y adornar los hechos del pasado, volvemos a meter en el almacén de la memoria esta nueva versión reeditada. La próxima vez que se invoque, aparecerá con las deformaciones y fantasías que ha experimentado a lo largo del tiempo, y cada vez será más difícil distinguirla de la memoria genuina, original. De manera que, mediante una mutación gradual, nuestras memorias cambian sus contenidos.

No obstante la mutación de la memoria, los recuerdos falsificados, deformados, parecen ciertos a la persona que los experimenta, vive desde ahí, reacciona desde ahí, piensa desde ahí y toma decisiones existenciales desde ahí. Esto es como caminar sobre arena movediza, sin darnos cuenta, hasta que ya no podemos regresar para tomar otro camino. ¿Comprende que al vivir desde la memoria, que es el pasado vivido y deformado, se está gestando un gran problema existencial? ¿Comprende que nos estamos acercando a la fuente del conflicto, las contradicciones, el sufrimiento existencial, propio de la humanidad? Usted no ha participado en nada y, sin embargo, en usted se ha creado la fuente de su sufrimiento, sin que comprenda absolutamente nada.

De manera que, mediante una mutación gradual, nuestras memorias cambian sus contenidos. La memoria no es confiable. Este

hecho nos plantea unas preguntas de suma importancia: si el pensamiento es la reacción de la memoria frente a un estímulo, y la memoria cambia permanentemente, ¿se puede confiar en el pensamiento? ¿Se puede vivir desde el pensamiento? ¿Puede el pensamiento conectarse con la realidad del momento presente? ¿Puede el pensamiento *percibir* el Aquí-Ahora-Esto, que es la realidad de este instante? No.

¡La memoria no es confiable y lo que pienso no es la verdad! Pero aún así, la memoria es un hecho neuronal, biológico, que entra a formar parte del centro mental del hombre, del tercer piso de lo humano; y este tercer piso se va configurando así:



**Fig. 16. Centro mental:  
Las memorias**

Mírese ahí, en esa figura. Mire como la inteligencia del Universo ha ido estructurando la condición humana. Primero creó el reptil, el primer piso... luego creó el mamífero, con su centro emocional en el cerebro límbico, el segundo piso... y ahora está creando el tercer piso, el centro mental a partir de la neurona, lo "*racional*" humano, sin que el hombre haya participado jamás, en nada.

Todo le ha sido dado por la naturaleza, para su propio propósito, que es la vida de la especie, y no la conciencia. Todo le ha sido dado. Neuronas, corteza cerebral, memorias... y ahí viene la locura del pensamiento egocéntrico, nutrido por el pasado y el miedo. El pensamiento egocéntrico es una enfermedad de la mente, reactivo, condicionado, limitado, pero necesario para liberarnos de eso, porque:

*"Sin lodo no hay loto."*

Budismo



# Capítulo 15

## Centro mental: el ego

(Proceso ⑭ en la Fig. 2)

Por favor, regrese a la Fig. 2, “*Ciclo creativo de la Conciencia*”, y ubique el “ego” dentro de la estructura del Centro Mental. Ese es el tema de este capítulo.

El ego, la personalidad y el “yo” son facetas distintas de una misma realidad: lo que somos ahora, el contenido de nuestra conciencia actual, el contenido residual de nuestra mente actual.

### **El ego es lo que somos... por ahora**

Nuestra conciencia actual es lo que somos, y ese estado de conciencia actual, mal llamado “*estado de vigilia*”, es el contenido de la mente. Nuestra conciencia actual es lo que somos, el contenido de la mente es lo que somos, ahora.

Lo que pensamos, lo que sentimos, los temores, placeres, ansiedades, la inseguridad que experimentamos, la infelicidad, el

abatimiento, el amor, el pensar, los sufrimientos y el miedo final a la muerte, son el contenido de la propia conciencia actual, de la mente.

Ese contenido es lo que somos ahora, es lo que hace de cada uno de nosotros el ser humano que es... ahora. A menos que comprendamos este contenido, mediante la observación pura, no seremos capaces de producir una transformación, una mutación en este estado de conciencia tan primitivo y ordinario.

Si no me conozco a mí mismo, si no comprendo los contenidos de mi mente actual -por qué pienso de este modo, por qué me comporto así, mis temores, mis heridas psicológicas, mis ansiedades, mis diversas actitudes, conductas y convicciones- entonces, cualquier cosa que haga o diga traerá más conflicto y más confusión. Todo eso son contenidos inconscientes de la mente reactiva, son contenidos de lo que soy ahora, son los contenidos de mi conciencia actual.

El contenido de mi mente es el ego, mis ideas, mis pensamientos, mis ambiciones, mi codicia, mi patria, mi Dios, mi religión, mi deseo de seguridad, de placer, de sexo, mi deseo de hacer esto o aquello; todo eso es el contenido de mi conciencia actual, el contenido de mi ego, el contenido de mi ser actual. Mientras ese contenido persista, tiene que haber separación entre usted y yo; se crean todas las categorías de bueno y malo, bonito y feo, pecado y virtud, cielo e infierno; mientras ese contenido persista, habrá separación, división, conflicto, violencia, sufrimiento.

## **Somos lo heredado y lo aprendido**

Detengámonos un momento a observar qué somos en el momento presente. Es interesante y necesario que nos preguntemos por la calidad y los contenidos de nuestra vida interior, ya que siempre la llevamos dentro de sí-mismo y estará con nosotros hasta el final de nuestro tiempo.

¿Qué somos, ahora? Somos una descomunal masa de códigos, tendencias, impulsos, reacciones y procesos inconscientes, impresos en los 30.000 genes de cada uno de los 100.000 millones de células de su cuerpo... como un pozo sin fondo de instrucciones que configuran el ADN.

Por un lado, somos herederos de la larga, inmensa, desenfrenada evolución de la especie, con todos sus códigos e impulsos prehumanos y cavernícolas. Esto es lo heredado.

Por otro lado, herederos de nuestra propia psicología, que se fue formando desde que fuimos concebidos, es decir, herederos de nuestra propia historia personal. Esto es lo aprendido en el proceso de vivir.

Somos, pues, el resultado de toda la dinámica de la evolución de la especie, tal como lo hemos explicado, y de nuestra propia psicología de años.

Lo heredado está en nuestro ADN, sin que jamás hayamos participado en ello; y lo aprendido está en los miles de millones de neuronas y circuitos neuronales, electroquímicos, que configuran la corteza cerebral, sin que jamás hayamos participado conscientemente en su configuración.

Por ahora, en el estado ordinario de conciencia en que nos encontramos, que es el estado de la mente y sus contenidos, somos lo *heredado* y lo *aprendido*. Esto es el *ser actual*.

Todo esto nos enriquece por un lado, pero nos limita, controla, empobrece y condiciona por otro lado. Todo eso vive en nosotros, vive por nosotros, siente por nosotros, opta por nosotros, piensa por nosotros... Esa actitud interior, que no es un pensamiento sino un hecho psicológico, existencial, es el "ego".

La vida nos vive, la biología nos dirige, la psicología nos controla con sus hilos invisibles, a menudo ciegos, sordos, mudos, conflictivos, reactivos... esa actitud existencial es el “ego”.

Todo ello representa mecanicidad, creencias, ideologías, fragmentación de la realidad, negación de la realidad “*tal como es*”, prejuicios, supersticiones, esquemas, hábitos coagulados y viejos patrones de conducta... Todo eso es el “ego”. Y creemos que somos libres.

De verdad, ¿somos libres?

En resumen, podríamos afirmar que los contenidos de mi mente, que son los contenidos de mi estado actual de conciencia, son:

- Los pensamientos reactivos.
- Las emociones reactivas.
- Un paquete de imágenes y recuerdos de un pasado que ya no existe, y que habitualmente identificamos como “*yo y mi historia*”.
- Papeles que representamos habitualmente, desde los contenidos, sin darnos cuenta.
- Identificaciones colectivas como la nacionalidad, la religión, la raza, la clase social, la filiación política.

En suma, mi ego actual es los contenidos, procesos y actitudes de la mente, sin mi participación consciente.

Soy un ser vivo, controlado por lo heredado y por lo aprendido.

## ¿Y qué es el “ego”?

¡El ego es el estado psicológico de *identificación* con los contenidos de la mente!

En el estado de “*vigilia*” en que se encuentra la humanidad la persona se identifica completamente con los contenidos de su mente, con ese torrente incesante de pensamientos reactivos que surgen de esos contenidos, y con las correspondientes emociones compulsivas que los acompañan.

¡Identificación significa que “soy eso”!

El ego no es que *pienso* que soy eso, ni es que *siento* que soy eso, ni es que *creo* que soy eso. El ego es que “soy eso”. Es un estado existencial en el cual *vivo* identificado con los contenidos y procesos de mi conciencia actual, sin que jamás perciba con qué estoy identificado en este instante. Vivo siendo eso.

¡El ego, que es identificación, es la pérdida absoluta de la libertad interior!

Hay un ego neutro, no perverso, como cuando vivo sintiendo que “yo soy Pedro”, o “yo soy *inteligente*”, yo soy buena persona, yo soy ingeniero, yo soy lo que hago, yo soy mi conocimiento, yo soy muy religioso, soy muy patriota...

Pero también hay un “*falso ego*”, negativo, perverso, formado enteramente de la identificación con ilusiones egocéntricas, emociones negativas, mentiras, vanidad, soberbia, pensamientos negativos, sueños de grandeza, autocompasión, arrogancia, lástima de si-mismo, ansias de poder, codicia insaciable, desprecio por el prójimo, deslealtad, ingratitud, agresividad... y también en este caso el falso ego es que “*vivo sintiendo que soy eso*”.

El “*falso ego*”, o ego negativo, es la identificación con los peores contenidos de la mente. Es como un cáncer psicológico, y cuando se convierte en el componente dominante destruye en su poseedor la capacidad de crecer, de evolucionar, del mismo modo que el cáncer físico destruye el cuerpo.

El “*falso ego*” se manifiesta como *personalidad perversa*. El ego es el *estado* de su mente, y su *personalidad* es la manifestación de ese estado.

En general, los conocimientos procedimentales, las imágenes del pasado que conservamos en la memoria episódica, los pensamientos reactivos que surgen de las memorias, y las emociones compulsivas correspondientes, son la materia prima de la mente; y la identificación con ese conocimiento, con esas imágenes, con esos pensamientos y con esas emociones, es el ego, que consiste en que “*vivo sintiendo que yo soy eso*”.

El ego es que “soy eso”.

“*Ser eso*” es un hecho existencial. Pensar que “yo soy eso” es un hecho mental.

Identificados con los contenidos de la mente quiere decir que estamos poseídos por la mente, que somos la mente. Es un estado patológico. Mientras permanecemos en ese estado de identificación vivimos sintiendo que somos el pensador de los pensamientos y que somos el sufridor de las emociones. Sentimos que somos “*pensar y sufrir*”.

*“La identificación con algo o alguien es la pérdida absoluta de la libertad interior, porque el Ser se disuelve en ese algo o alguien.”*

Dhiravamsa  
Budista

A la mente la llamamos “*mente egocéntrica*” porque contiene una fuerte sensación de “*yo*” en cada pensamiento, en cada emoción, en cada recuerdo, interpretación, opinión, punto de vista, reflexión y reacción.

Hagamos una precisión necesaria: el “*ser*” actual es lo heredado más lo aprendido; el “*ego*” es la identificación psíquica e inconsciente con esos contenidos; La “*personalidad*” es la manifestación, la conducta hacia afuera que genera esa identificación; y el “*yo*” es el pensamiento que genera esa identificación.

El *ego* es la actitud, la *personalidad* es la manifestación de esa actitud, y el “*yo*” es el pensamiento que genera esa actitud.

De manera que “*ego*”, “*personalidad*” y “*yo*”, son aspectos distintos de una misma realidad psíquica, de un estado de la mente, que es la inconciencia. Son aspectos vinculados de un mismo hecho.

Esa tríada es propia del estado de vigilia en que se encuentra la humanidad, sin comprender jamás ese infortunado estado interno, porque nunca lo ve, nunca lo observa, nunca lo mira tal como es, sin pensamiento alguno, porque está identificado con eso, es eso, por ahora.

Esa tríada está íntimamente interrelacionada y cada componente influye en los otros dos, permanentemente.

## **La identificación es la enfermedad del ego**

El “*apego*” y la “*identificación*” son dos patologías diferentes de la mente, de la psique.

El “*apego*” es que la calidad de mi vida interior *depende* de algo o alguien, interno o externo: necesito de mi pareja para ser feliz;

necesito del dinero para sentirme seguro; necesito comer bien para sentirme satisfecho con mi vida; necesito que me reconozcan socialmente para sentirme complacido conmigo; necesito de Dios para sentirme religioso; necesito de mi familia para sentirme responsable... Eso es el apego, depender de algo o alguien para vivir.

La identificación es un estado psíquico mucho más radical que el apego, mucho más existencial, porque “soy eso”: soy el dinero, sin mis hijos me muero, soy el pensamiento, soy el sufrimiento, sufro, vivo angustiado, pobrecito “yo”, me estoy muriendo...

En el apego *dependo de eso*. En la identificación *soy eso*, sin comprender que carezco de cierta individualidad consciente, sin descubrir que no soy consciente de mí-mismo, de sí-mismo. En el estado de identificación *no soy*... sucedo.

Entonces, queda claro que el ego es el estado de identificación de sí-mismo con lo heredado biológicamente y con lo aprendido mentalmente, culturalmente; sólo eso porque, en general, el hombre aún no ha creado algo superior dentro de sí-mismo, salvo notables excepciones a lo largo de la historia: Hermes, Pitágoras, Buda, Lao Tse, Krishna, Orfeo, Jesucristo, Zoroastro, Bodhidharma, Sosan, San Juan de la cruz, Ramakrishna, Vivekananda, Gurdjieff, Osho, Eckhart Tolle, Krishnamurti...

¿Y qué crearon o descubrieron estos personajes?: estados superiores de conciencia, trascendiendo su mente, sus contenidos y su ego.

La humanidad es egocéntrica, absolutamente egocéntrica, y el ego es la identificación de sí-mismo con lo heredado biológicamente y con lo aprendido culturalmente. ¿Y qué hemos heredado biológicamente?:

- El enorme volumen de códigos e instrucciones contenidos

en el ADN de cada célula de su cuerpo, controlando casi todos los procesos del cuerpo. Esta estructura es el inconsciente de la especie.

- Los instintos primitivos del reptil que llevamos por dentro, cuyo cerebro aún forma parte del cerebro humano.

*“El hombre es un reptil inteligente.”*

Rodolfo R. Llinás  
Neurólogo

- El cerebro del mamífero, el cerebro límbico de los antropoides que nos precedieron, nuestros antecesores cuyo cerebro forma parte esencial en el cerebro humano: la amígdala, el tálamo, el hipotálamo, el hipocampo, la glándula pineal...
- El miedo y la ira, las emociones básicas del mamífero. Parodiando al Dr. Llinás podemos afirmar, sin riesgo de equivocarnos, que:

*“El hombre es un mamífero inteligente.”*

aunque es cuestionable el término *“inteligente”*.

¿Y qué es lo que hemos aprendido? Lo que nos ha enseñado una cultura, una sociedad y una religión que predicán un vivir conceptual e ideológico, el culto del pensamiento cartesiano, divorciados de la vida real que sucede de instante en instante. Nos importan las ideas acerca de los hechos y no los hechos mismos.

Hemos aprendido a saber para hacer, a hacer para tener, a tener para atesorar; es la vía de la codicia, al margen del Ser esencial, que es la Conciencia. Esto explica la violencia, la crueldad y la falta de compasión de la sociedad que nos educa.

Osho afirma que en 5.000 años de historia de la humanidad ha habido 5.000 guerras. En tal sólo 30 años, de 1915 a 1945, en la Europa culta, inteligente, cristiana, cuna de la civilización occidental, se asesinaron entre sí 80 millones de seres humanos en 2 guerras mundiales, defendiendo ideologías de codicia.

Eso es lo heredado, eso es lo aprendido, y el ego es la identificación con eso.

¡Esto explica por qué el ego es la raíz más profunda de todas las formas de sufrimiento y de violencia!

El ego es el estado de la mente humana y la identificación es la enfermedad psíquica de ese estado.

## **Le enfermedad de la humanidad**

La humanidad es egocéntrica, puro ego.

La característica fundamental de la actitud del hombre hacia sí-mismo y hacia lo que lo rodea es su constante *identificación* con todo lo que llama su atención, con sus pensamientos, sus deseos, sus emociones, sus sensaciones, sus acciones y su imaginación, sin que jamás tenga el menor vislumbre de su patológico estado interior, porque nunca mira dentro de sí-mismo, nunca se observa.

*“Cada uno de ustedes está identificado en este momento. Cada uno de ustedes tiene ciento y una emociones innecesarias. Cada uno de ustedes está identificado con ciento y un pensamientos innecesarios. Cuando un hombre está totalmente dormido está identificado con cada pensamiento que se le presenta automáticamente y con cada estado de ánimo que surge en él automáticamente, y con cada sentimiento. Lo toma todo*

*como su vida y, en efecto, aún más, peor aún, lo toma como su vida necesaria.”*

Maurice Nicoll  
Psiquiatra

La “*identificación*” es un rasgo tan común, tan inconsciente, un hecho tan existencial, que el hombre no la ha descubierto, ni la siente, ni la ve, ni tiene la menor noción acerca de ella, aún siendo esa la raíz más profunda de su eterno sufrir por todo.

¡El estado psíquico de ego es la causa más profunda del sufrimiento en que se haya inmersa la humanidad, y la identificación es la enfermedad!

El hombre está siempre en estado de identificación, padeciendo reactivamente por todo; sólo cambia el objeto de su identificación. Y en ese estado, sin conocimiento alguno acerca de sí-mismo, es casi imposible liberarse de eso... pero existe cierta posibilidad, poco conocida en la cultura occidental. Vamos viendo, paso a paso, cómo, porque liberarse del ego no es una respuesta, ni una filosofía, sino un proceso interno con sí-mismo.

El hombre necesita descubrir su realidad interior actual, abandonar el estado de sonambulismo en que vive, reconocer su absoluta mecanicidad, percibir lo que él realmente es ahora, transitar el sendero de la autoliberación, que es liberarse de su inconsciente ego, de su amado “yo”. Mientras no lo haga, una pregunta de Jesucristo mantiene su vigencia:

*“Pues ¿cuánto más vale un hombre que una oveja?”*  
San Mateo 12, 12  
Biblia

Y una durísima sentencia del Antiguo Testamento parece llena de razones:

*“Porque lo que sucede a los hijos de los hombres, y lo que sucede a las bestias, un mismo suceso es: como mueren los unos, así mueren los otros, y una misma respiración tienen todos; ni tiene más el hombre que la bestia; porque todo es vanidad.”*

Eclesiastés 3, 19

El “ego” es el estado de su ser interior actual, la “*identificación*” es la enfermedad de su mente, y su “*personalidad*” es el síntoma que se manifiesta como una máscara.

La humanidad vive en estado de “ego”, absolutamente inconsciente de ello. Sufre, pero no comprende por qué; carece de conocimiento de sí-mismo; ignora que su ser actual no es su Ser Real; su Esencia, que es la Conciencia, está abrumada por el peso enorme de su “ego” que no se percibe en sí-mismo.

*“Vivir desidentificado es vivir sin apegos, en contacto con la realidad, olvidados del ego, que es el que genera egoísmo, deseo, celos y sufrimientos sin fin...”*

*Despertarse es despertar a la realidad de que no eres el que crees ser, ni eres lo que crees ser. Esto es desidentificación.”*

Anthony de Mello  
Jesuita

Entonces, para continuar con el desarrollo de este proceso evolutivo biológico, debe quedar muy claro que el “ego” es el estado interior de un ser humano cuando su mente está identificada con sus contenidos heredados y aprendidos, que son su *ser* actual. Es un estado de absoluta inconciencia.

Ese estado patológico en que se encuentra la humanidad, porque ahí va su proceso evolutivo biológico, se manifiesta hacia

afuera como su “*personalidad*”, nutrida por su “*ego*”.

Su “*ego*” es su actitud interior, el estado de su ser interior, y su “*personalidad*” es su conducta hacia afuera, su máscara.

## **Conciencia... y mente**

No pierda la perspectiva de la cosmovisión que estamos desarrollando, fusionando el misticismo con la ciencia de ahora. Regrese a la Figura 2. Observe que ahí hay un ciclo que se inicia con la Conciencia, transita hacia la vida, crea los 3 centros del reptil, surge el centro emocional con su cerebro límbico, y aparece el “*centro mental*”, proceso ☉, con sus diversas y complejas etapas.

Todos esos componentes -neuronas, memoria, ego, personalidad, “yo”, pensamiento- son la mente.

La Conciencia, que precede al Big bang, es la Fuente, la Verdad, lo Real, lo Incommensurable, otra Dimensión...

La mente es la actividad electro-química del cerebro; la mente es lo que hace el cerebro; la mente es la actividad de 10.000 millones de neuronas en su cerebro, cada una con su ADN en su núcleo, que es un enorme archivo con la información de los procesos que van a controlar su cuerpo; la mente es millones de redes neuronales que contienen lo sabido y lo vivido en su breve historia personal.

La mente es el pasado y el futuro, tiempo y espacio, el conocimiento adquirido, las experiencias vividas, la historia de la humanidad, millones y millones de impulsos eléctricos simultáneamente. El cerebro es la arquitectura más extraordinariamente compleja creada por el Universo, y la mente es lo que hace esa estructura.

El cerebro es creado por la Inteligencia del Universo, y la mente es la creación de ese cerebro.

Pero esa mente electro-química no está iluminada con la luz de la Conciencia, se separa un poco del cerebro y funciona con cierta autonomía, pero reactivamente, respondiendo a la lluvia de estímulos que percibe sensorialmente de instante en instante:

*“No podemos ver las luces infrarrojas, ni sentir los campos electromagnéticos como hacen los pájaros. Sin embargo, la cantidad de información que nos llega abundantemente por los cinco sentidos es impresionante, del orden de 400.000 millones de bits por segundo.*

*Naturalmente, ni recibimos ni procesamos conscientemente tal cantidad de información, ni mucho menos; los investigadores dicen que sólo llegan a nuestra conciencia unos 2.000 bits. El cerebro, por tanto, cuando se afana tratando de crear una historia del mundo, tiene que desechar un montón enorme de información sobrante.”*

Andrew B. Newberg  
Médico nuclear

De manera que esos 2.000 bits por segundo crean todo el problema de la mente inconsciente. Con eso y desde ahí surge el apego, la identificación y todas las formas del sufrimiento. Desde ahí constantemente estamos sujetos a un proceso de búsqueda, sin saber qué buscamos; a una demanda de recompensa, de satisfacción, a una finalidad, a alcanzar un logro, a necesitar hacer algo, todo lo cual está dentro del proceso de la mente, del tiempo no creador, porque la mente es memoria y la memoria es el pasado... que ya no existe:

*“Todos los sufrimientos psicológicos principian y terminan en y a través de la mente. La mente es su propia*

*prisión, por lo tanto la transformación, la liberación, sólo pueden lograrse cuando se pone fin a su incesante actividad.”*

Krishnamurti

En esta cita del Maestro usted ya tiene una pista muy clara acerca de la dirección que vamos a tomar para resolver el problema del sufrimiento, que es un problema mental, un problema propio de su mente inconsciente, identificada con sus contenidos.

## **Anatomía de un enano**

La personalidad egocéntrica siente que su “ego” siempre tiene la razón, que lo sabe todo, que en él hay algo que es perfecto, que su ser es la máxima creación del Universo. ¡Oh, vanidad de vanidades!

El ego es un componente de la psique humana, que le sigue a todas partes, es un bufón, un enano engreído, un pobre acompañante, del cual es muy difícil deshacerse. Para conocer su contenido y sus límites, el iniciado en el misticismo debe practicar una autoobservación atenta, sensible, sin procesos racionales, en el preciso momento en que se manifiesta. Nada cambia en su ser, si lo ignora.

El ego deriva su poder de su capacidad para disfrazarse. Se muestra en una u otra forma, cambia de máscara según las circunstancias, memoriza frases altisonantes y las recita como un loro, actúa según la conveniencia del momento, manipula la realidad tras propósitos ocultos, aprende el lenguaje del Trabajo Interior y habla de estados superiores de conciencia, de experiencias místicas, de vivencias iluminadas. Hablar es su especialidad, desde un saber sin contenido, sin comprensión.

Ama la admiración, alardea, se muestra, se da importancia,

como cuervo con alas de pavo real, y si alguien osa criticar tanta vanidad de nada, su resentimiento puede ser muy grande. Si alguien descubre la farsa, será rechazado. Ni perdona, ni olvida. A la menor crítica termina con cualquier relación. Y en la relación de pareja, el ego de los dos es la fuente inagotable del infierno existencial.

El amigo interno del ego es enemigo de la Esencia, que permanece oculta en su ser; y frecuentemente los Maestros califican al ego como el *tonto* que la persona inconsciente lleva por dentro. El poeta Sufí Rumi decía que:

*“La amistad de un tonto es como la amistad de una fiera.”*

Incluso Jesucristo se apartaba de los tontos, como consta en uno de los evangelios mal llamados apócrifos:

*“Puedo hacer ver al ciego, hacer oír al sordo, hacer correr al lisiado y resucitar a los muertos, pero no puedo alejar al tonto de su torpeza.”*

El ego es un estado psíquico, inconsciente, de identificación con los contenidos de su mente. Usted siente que usted es eso, y vive desde eso. Es un estado psíquico impermanente, no una entidad dentro de su cerebro. Es una ficción, una ilusión, una alucinación, positiva, neutra o negativa.

Repitémoslo: el ego negativo, que es lo predominante en la humanidad, surge cuando su psiquis se identifica con las emociones y pensamientos negativos, con las ilusiones sin fundamento, con el pasado irreversible, con la codicia insaciable, con los miedos irracionales, con los sueños de grandeza, con la soberbia de la arrogancia... en este estado *“yo siento que soy eso y vivo así”*.

Usted, esencialmente, no es eso; usted, fundamentalmente, no

es su ego; pero por ahora, en el mal llamado “*estado de vigilia*”, usted es eso. Ese es su *ser...* de ahora.

Entonces, debe quedar claro que:

- Su *ser* actual es lo heredado más lo aprendido, hasta ahora.
- Su *ego* es la identificación con ese contenido. Es su actitud interior.
- Su *personalidad* es la conducta hacia afuera de ese ego.
- Su “*yo*” es el pensamiento que surge de ese ego.

Pero su *Ser Real* no es ni su *ser* actual, ni su *ego*, ni su *personalidad*, ni su “*yo*”.

Su *Ser Real* es la Conciencia, pero está dormida, bajo la tiranía de su *ego*.



# Capítulo 16

## Centro mental: la personalidad

(Proceso ⑭ en la Fig. 2)

Por favor, regrese a la Fig. 2 y ubique a la “*personalidad*” dentro de la estructura del Centro Mental. Ese es el tema de este capítulo.

Recordemos cuatro conceptos para podernos entender:

Su ser actual: es lo heredado y lo aprendido, hasta hora. Pero eso no es su Ser Real.

El ego: es la *identificación* de sí-mismo con los contenidos de su mente, después de haber vivido lo vivido: ideas, creencias, memorias, recuerdos, imágenes, convicciones, conocimientos, experiencias...

Es la *actitud* de su ser actual, en su estado actual de conciencia, que es denominado *estado de vigilia*. Es su actitud interior dominante frente a la vida

La personalidad: es la *conducta* dominante que su ego asume

frente a la vida: ira, miedo, vanidad, orgullo, codicia, lujuria... Su personalidad es la forma de manifestarse su ego.

El “yo”: es un pensamiento acerca de su propio ego, de su propia personalidad. Es un pensamiento reactivo acerca de su sí-mismo egocéntrico.

Su amado “yo” es la manifestación mental de su personalidad egocéntrica.

## **Antecedentes históricos**

La palabra “*personalidad*” es reveladora. Deriva del griego “*persona*”, que significa máscara. En el teatro griego los actores utilizaban máscaras para esconder sus rostros verdaderos, de forma tal que la cara real permanecía oculta y la máscara se convertía en el rostro de la realidad teatral.

De manera que la palabra “*personalidad*” significa máscara; lo que usted no es, pero aparenta ser; lo que simula, la mentira, la farsa, la vanidad.

Nadie tiene una sola personalidad. Tenemos que estar cambiando de cara todo el día, inconscientemente, según los propósitos ocultos que nos motivan. Usted no puede permanecer con un solo rostro. Según sean las circunstancias, va cambiando de máscara, para poder manipularlas.

*Personalidad* quiere decir un sistema flexible de rostros, y cuando se refiere a alguien como que tiene una gran personalidad, únicamente quiere decir que posee un sistema muy flexible de caras, de máscaras, de apariencias, que es un gran actor, capaz de engañar a cualquiera.

La palabra “*personalidad*” significa la falsa apariencia que usted proyecta, con propósitos egocéntricos. Es un juego de máscaras que usted ha construido en el transcurso de su vida, para defenderse, para protegerse, y para ganar.

## **La educación y la imitación**

Un niño pequeño no tiene todavía personalidad. Él es lo que realmente es. Es esencia. Pero tan pronto interviene eso que llamamos “*educación*”, la personalidad surge y comienza a crecer. Se forma en parte bajo la acción de influencias intencionales, es decir, de la educación condicionante, y en parte por el hecho de la involuntaria imitación de los adultos por el niño mismo.

La educación y la imitación son las fuerzas culturales creadoras de personalidad, sin participación consciente alguna del niño; son los instrumentos utilizados por los sistemas sociales y los poderes dominantes para transformar a los niños en medios de sus propios intereses, en forma tal que estructuralmente nunca cambie nada social. La cultura crea la personalidad. La cultura es un medio condicionante de los privilegiados, para que nadie se revele contra el sistema. La cultura es un medio de domesticación social.

Los medios informativos nos dicen lo que debemos pensar, la religión nos dice lo que debemos creer, y las leyes del sistema nos dicen lo que podemos hacer. El pensar, el creer y el hacer están absolutamente condicionados por la cultura y el sistema.

## **Esencia y personalidad**

La esencia en el hombre es lo que le pertenece por su naturaleza humana, lo que le es propio por su condición humana, lo

que se hereda del Universo al ser concebido como un niño, como un ser humano. Está encriptada en el ser del niño desde el instante en que es concebido como humano.

La esencia del niño es lo que hace que él sea un niño, un ser humano, y no una vaca, ni un reptil.

El niño es una semilla con un potencial evolutivo, que corresponde a su condición de humano, a su ser humano. Ese potencial evolutivo heredado, encriptado, oculto en su ser, es la esencia.

Un niño pequeño no tiene todavía personalidad, que es lo adquirido, por lo cual vive desde su esencia heredada, propia de su naturaleza humana. Él es esencia. Sus deseos, sus gustos, sus emociones, expresan su ser tal como es, pero también ese ser puro oculta una realidad profunda encriptada, una posibilidad evolutiva oculta, que obliga a ver al niño como una semilla.

Un niño es una semilla, un potencial evolutivo, que se puede frustrar si en el transcurso de su vida no tiene la fortuna de encontrarse con los nutrientes necesarios, que es cierto *conocimiento* o sabiduría, que permanece medio oculta. Usted podría encontrarla, pero usted no puede ser encontrado.

Los contenidos de la esencia, que es lo que le pertenece como ser humano, lo heredado del Universo en su proceso creativo, son:

- La vida misma.
- Su cuerpo y su energía, que le pertenecen desde que es concebido.
- Sus instintos de vida que lo protegen.

- Su capacidad de pensar razonablemente.
- Sus emociones reales, que corresponden a hechos reales.
- Como semilla que es, la *Atención*, la *Presencia* interior, el estado *Despierto*, la *individualidad* o *singularidad*, que son cualidades de un estado superior de conciencia denominado “*conciencia de sí-mismo*”, que le son posibles.
- La “*conciencia objetiva*” que le es posible, en la cual un hombre puede vivenciar la realidad tal como es, porque las cosas no son lo que parecen ser.
- La serenidad, la paz interior, la dicha de existir, el vacío de toda imagen, el silencio de todo pensamiento, la compasión, el Amor, la libertad... que todo eso está en su Esencia como un potencial.
- La Conciencia Pura, encriptada en su Ser.

Pero, al crecer el niño, rápidamente su esencia queda reprimida bajo la fuerza de sus personalidades, quizás para siempre, o hasta una edad adulta en la cual algunas personas reconsideran su razón de vivir.

En la edad adulta, luego de nutrir su ego, su personalidad y su “yo”, la posibilidad suprema radica en potenciar esa esencia dormida, en hacerla florecer para que la Verdad se manifieste, activando niveles superiores de conciencia. Eso es Despertar.

## **La personalidad dominante**

La condición humana se puede asimilar a un iceberg; la parte oculta, sumergida en el agua, es el ego; la parte que sobresale a la

vista, sobre la superficie del agua, es la personalidad.

El verdadero problema no es la parte que podemos ver en la superficie; es la parte del iceberg que se encuentra sumergida en el agua. Es el ego, la parte que está sumergida en mi espacio interno, en mi ser actual, y que no veo, porque nunca miro hacia adentro de mi ser.

La parte del ego que se manifiesta es la personalidad, que es la estrategia psicológica que creamos desde niños para poder enfrentar las dificultades que la vida nos plantea: ira, miedo, vanidad, codicia, soledad, conocimiento, depresión, indolencia...

La personalidad es la armadura que nos colocamos para sobrevivir, es la máscara cambiante que utilizamos según las circunstancias, es el disfraz que nos permite defendernos, engañar y sacar ventaja, es una estrategia psicológica que protege la vida... todo eso inconscientemente.

¡Eso es la personalidad! Una máscara, una mentira, un disfraz, una armadura de acero, una conducta inconsciente que emana del ego para enfrentar los retos de la vida.

En general, aceptamos que tenemos un cuerpo, podemos aceptar que tenemos mente y emociones, pero muy difícilmente podemos aceptar que tenemos personalidad, porque también estamos identificados con ella, somos eso, por lo tanto no podemos verla.

*“Por regla general, la personalidad del hombre es o bien primitiva, salvaje o infantil, o simplemente estúpida. El desarrollo de la esencia es fruto del trabajo sobre sí-mismo.”*

Gurdjieff

Pero el hombre común, inconsciente, no tiene sólo una

máscara, sino varias, o muchas, pero una de ellas es predominante es su vida ordinaria: la ira, el miedo, la vanidad... Es la conducta dominante hacia la vida, una conducta compulsiva frente a la vida, el *rasgo característico* de su personalidad, una vieja decisión conductual asumida desde la infancia por razones diversas.

Si no descubrimos en nosotros esa conducta dominante, ese rasgo característico frente a las circunstancias de la vida, continuaremos perdidos tratando de resolver el pseudoproblema de la vida, porque desde esa conducta reactiva permanecemos ciegos frente a la realidad circunstancial y frente a todo lo que sucede en la vida.

Es desde la personalidad egocéntrica que surge la *conducta dominante*, el rasgo característico del humanoide frente a la vida, frente a la realidad tal como es; es desde ahí, desde ese rasgo, desde donde transformamos todas las circunstancias en un problema, en un conflicto, en un sufrimiento, inconscientemente.

## **Tipos y contenidos de la personalidad**

La personalidad ha recibido diversas clasificaciones a lo largo de la historia, según tiempo y cultura. En alguna época la clasificaban como cerebral, sanguínea, biliosa, nerviosa. Recientemente algunas escuelas psiquiátricas la dividen en psicótica y neurótica. En el Cuarto Camino de Gurdjieff existe la Teoría del Eneagrama aplicado a la personalidad, de la cual encuentra información en el artículo 21 "*Su personalidad crea los problemas*" y en el libro "*¿Qué son sus emociones?*", que encuentra en esta misma pág. Web. Según el Eneagrama hay 9 tipos de personalidad, en tríadas que surgen del cuerpo, la emoción y la mente, los 3 pisos del hombre.

De todas maneras, sea cual fuere su clasificación, sus contenidos son siempre los mismos, algunos *sanos*, otros *insanos*:

- Sus valores éticos y morales.
- Su estructura de creencias e ideologías.
- Su miedo, su ira, su vanidad y su orgullo.
- Su envidia y su codicia.
- Su hedonismo, su vehemencia y su indolencia.
- Su manera de resolver los conflictos.
- Sus estilos de comunicación.
- Sus propósitos, manifiestos u ocultos.
- La calidad de su percepción de la realidad.
- Sus patrones de pensamiento.
- La calidad de sus acciones.
- Sus preferencias inconscientes.
- Su tolerancia con otros tipos de personalidad.
- Sus adicciones, vicios, obsesiones, fijaciones, depresiones, paranoias...
- Sus patrones conductuales.
- Su racionalización y justificación de sus propios actos, por perversos que sean.

- Su tendencia a la desilusión.
- Sus estallidos de cólera, condena, hostilidad.
- Sus conductas histriónicas o hipocondríacas.
- Comportamiento sexual coactivo, adictivo.
- Sensaciones de tener derecho a todo.
- Manipulación y coacción a los demás.
- Amores obsesivos.
- Adicción al trabajo.
- Falta de sentimientos y vacío interior.
- Explotación del prójimo y oportunismo.
- La codicia, la avaricia, la generosidad.
- La bondad, la maldad.
- La ira del perfeccionista.
- La volubilidad emocional y extrema susceptibilidad.
- Relaciones inestables.
- Tendencia a la soledad y al aislamiento.
- Búsqueda lujuriosa de la vida externa.

- Descuido físico permanente.
- Sentimientos de inferioridad.
- Actitud empática frente al prójimo.
- Lealtad, gratitud.
- Reacciones infantiles frente a la vida.
- Comportamientos delictivos.
- Sensación de incapacidad y negligencia general.
- Permite ser explotado, abusado, manipulado.
- Afectuoso, amigable, efusivo, generoso.
- Persona sensible, expresiva, social.
- Cerebral, penetrante, perceptiva...

## **Su personalidad y el sufrimiento**

Su personalidad contiene diversos elementos de la relación anterior, tanto en su aspecto sano como disfuncional, todos inconscientes, pero uno o algunos de esos componentes es dominante en su relación con la vida cotidiana. Ese tipo dominante es su *rasgo principal*, su centro de gravedad existencial, su conducta característica, su actitud psíquica predominante, su armadura para defenderse y para atacar, su instrumento para sobrevivir.

Es desde ahí, desde esa máscara, que usted sufre y causa

sufrimientos. Es desde esa personalidad que usted transforma las circunstancias de su vida en un “*problema*”, porque no comprende que las circunstancias que la vida le presenta son la realidad que hay que vivir, son sólo situaciones que hay que resolver conscientemente.

Como usted no se conecta con la realidad “*tal como es*”, no la vive, ignorante de esta posibilidad trascendente, entonces vive desde su personalidad, desde ahí sufre, padece, cree, reacciona, se relaciona, y transforma su vida en un “*mar de lágrimas*”, en un “*camino de amargura*”, como dicen los gitanos.

Esa máscara es ciega, porque sólo ve lo que quiere ver y no la realidad. Desde ahí le da significación a las cosas, las personas y los eventos, transformado todo en un reflejo de su máscara.

El mundo es como usted es, como usted lo percibe, usted es el mundo, el mundo es usted:

*“Usted es lo que mira.”*  
San Francisco

Desde su personalidad usted le da “*forma*” a la realidad que lo circunda, ve según el cristal que coloca en los ojos de su máscara, usted interpreta la realidad según sea su ego, su personalidad, su amado “*yo*”, su ser interior actual.

¡La realidad es subjetiva!

¡El mundo es como usted es!

Esa máscara es una armadura de acero, una celda, una prisión, un estado interno alucinante e inconsciente, desde el cual padece su vida. Desde ahí usted crea su propio sufrimiento para usted. Usted no vive su vida. Usted padece su vida, desde su personalidad.

Ya adulto, cuando empieza a fracasar nuestra ciega forma de ver la vida, cuando las ilusiones se han convertido en desilusiones y las esperanzas son apenas tenues, comenzamos a tener una ligera sospecha de que todos nuestros pseudoproblemas han nacido en un castillo tenebroso interior, en el cual hemos vivido prisioneros, sin comprender nada: nuestra personalidad.

El primer paso en la dirección de la libertad interior es *descubrir* que estamos presos, prisioneros del sí-mismo, del ego, de la personalidad, de nuestro amado “yo”, de lo cual la inmensa mayoría de las personas no tienen ni la menor idea. En este estado del ser hay una enorme dificultad existencial: ¿cómo descubrir lo que ignoro? ¿Cómo ver lo que no veo? ¿Cómo buscar lo que desconozco? ¿Si no sé qué es lo que no sé, cómo hacer?

¡Nadie se ve como un prisionero de sí-mismo!

Sólo cuando reconocemos nuestra prisión, usualmente a raíz de un gran sufrimiento, podemos empezar a buscar la puerta de salida del infierno, pero sólo cuando estamos lo suficientemente afectados para reconocer que estamos en una prisión extraña, que es la celda de nuestra personalidad.

Nosotros hemos construido nuestra propia prisión, merced al estado de inconciencia en que hemos vivido... hasta que llega un momento en que no soportamos más la mala vida que nos damos.

El hombre común no vive la vida, sino que padece su vida. No se conecta con el misterio del Aquí-Ahora-Esto, que es la realidad “*tal como es*”, sino que la interpreta desde la farsa de su personalidad egocéntrica, transformándola en el sufrimiento que su ser actual necesita. En esta conducta hay un placer perverso, porque se nutre de su propia miseria psicológica.

El hombre necesita liberarse... de sí-mismo. Pero, ¿cómo?

Sólo cuando comprenda suficientemente qué es su ego, qué es su personalidad, qué es su “yo”, podrá iniciarse en el sendero de la liberación interior.

¡Pero solo no puede!

## **El proceso del niño**

Un niño en el vientre de su madre está solo, viviendo en su cuerpo, sin saber nada más allá de su instinto de vida, sin creer en nada, sin proponerse nada, sin aparentar nada, con una mente propia de un potencial neuronal, sin procesos racionales, sin pensamiento alguno porque carece de memoria. No tiene conocimientos adquiridos, y toda la información que necesita para vivir se encuentra en el ADN de cada célula de su cuerpo.

Él es lo que es, sin más. Vive en él, con él, con sí-mismo, viviendo su vida tal cual es su realidad, limpio, puro, transparente, luminoso. Él es la vida pura, pura vida, pura existencia. Una arquitectura majestuosa creada por el Universo, para evolucionar conscientemente.

¡Ese potencial evolutivo de su existencia es su Esencia!

Pero al nacer y abrir los ojos entra en contacto con el mundo externo, las formas, los colores, los rostros, las cosas, las personas, las conductas, y va siendo absorbido por la sociedad de tal manera que, muy lentamente, va olvidando su Esencia, olvida que es una semilla al adaptarse a las exigencias de su medio, olvida que él realmente es un potencial evolutivo.

Aprende que si llora es atendido. Si se hace el enfermo, es mimado. Si está triste, lo consuelan. Si tiene pereza, se la permiten. Si exige, le dan. Va comprendiendo que ciertas conductas, reales o

fingidas, producen ciertos resultados. Descubre que el mundo externo es manipulable si sabe cómo, mientras olvida su Esencia y va adquiriendo su máscara psíquica, su mentira, su personalidad, con ciertos rasgos que le serán característicos por muchos años, o por siempre.

Es así es como el niño va adquiriendo su máscara, su personalidad, sacrificando su Esencia, que va quedando en el olvido. Su máscara va sustituyendo a su Esencia y el niño, en la medida de su crecimiento en el tiempo, se vuelca a vivir desde su máscara. Con el tiempo, pierde la noción de su Esencia, de su potencial, de su posibilidad. Hasta la palabra Esencia le es extraña, inútil, vaga, innecesaria.

El niño va perdiendo poco a poco su alegría, su naturalidad, su ingenuidad, su pureza, su belleza interior, su Esencia. Ahora, bajo el influjo de sus circunstancias, se va transformando en una máscara para simular, una personalidad para manipular.

Aunque lo auténtico es su Esencia, el niño no puede evitar el desarrollo de su personalidad, es parte de su crecimiento al confrontar su entorno y asumir la educación que le es inculcada. El niño es adiestrado para adaptarse al sistema mediante el proceso educativo, hasta culminar como un individuo “civilizado”, poseedor de cierta personalidad proyectada hacia afuera, olvidado de su Ser, de su Esencia, de su posibilidad evolutiva. Así, el niño es adaptado al sistema, y no lo puede evitar.

Ese ha sido su proceso. Ahora, vive desde esa máscara, actúa desde esa máscara con la cual se ha identificado, porque siente que él es eso. Desde ahí se relaciona, vive, sufre y crea conflictos. Es algo adquirido en el proceso de su vida personal, es el resultado de su historia personal. Es la estrategia que el niño, inconscientemente, descubrió para sobrevivir. Un camuflaje para sobrevivir, como hacen muchos animales, como los camaleones.

## **La sociedad exige su máscara**

Por ser adquirida, toda personalidad es superficial, teatral, vana. Las buenas personalidades, las malas personalidades, la personalidad de un pecador o la de un santo, la de un político o un religioso, la del bondadoso o el codicioso, la del humilde o el orgulloso... todas son ficciones. Tener una máscara bonita o una fea, es lo mismo. Lo importante es la Esencia, el potencial evolutivo, pero eso se perdió en medio de esa mascarada que es la sociedad.

Son diversas las máscaras que podemos utilizar a conveniencia, constatables si estamos atentos a observar nuestros procesos internos: la del bondadoso, inteligente, eficiente, codicioso, justiciero, solidario, virtuoso, cruel, responsable, avaro, santurrón, religioso, ateo, espiritual, buen ciudadano, hombre ejemplar... Pura personalidad, puro ego, culto al "yo", vanidad y simulación.

La sociedad exige que el individuo se transforme en una personalidad, porque esa es la careta que interactúa entre la persona y la sociedad. Ese es el puente entre esas dos entidades, porque la sociedad no permite que un individuo se manifieste desde su Ser esencial, dese su Esencia. Cuando surge, lo crucifican.

## **La muerte psíquica**

En realidad, el problema existencial no es la máscara en sí misma, sino el hecho de que de tanto utilizarla queda pegado de ella, identificado con eso, olvidado de su Ser esencial. Como el joven que metido dentro de una armadura cerrada y sellada, al crecer adhiere a las paredes internas de su armazón. Él es, ahora, esa armadura, su identidad, olvidado ya su rostro original.

Entonces, ¡el problema existencial no es, realmente, la máscara, sino la identificación con esa máscara!

Esa identificación es su personalidad y es útil para relacionarse con las máscaras de los otros aparentes seres humanos, pero es totalmente inútil para relacionarse con sí-mismo, con la realidad, con la vida real. Si usted pretende retomar su Esencia, evolucionar hacia niveles superiores de Conciencia, su máscara debe caer, su personalidad debe morir, su simulación debe terminar.

Esta es la muerte psíquica a la cual se han referido todos los Maestros que en la historia han sido, como condición para la evolución posible del individuo. La otra muerte, la muerte física del cuerpo, carece de toda importancia. A esta muerte psíquica se refirió Jesucristo en diversas formas, pero parece que la humanidad no ha comprendido el mensaje:

*“No te maravilles de que te dije: Os es necesario nacer de nuevo.”*

San Juan 3, 7  
Biblia

## **Todo esto es un proceso inconsciente... que tiene solución**

En resumen, la personalidad es aprendida, es su conducta dominante frente a la vida, es su celda, su coraza, su armadura, su mentira; es su estrategia de supervivencia en una sociedad de máscaras. No pertenece a su Esencia, está en su inconsciente, y se manifiesta mediante sus actitudes y conductas cotidianas.

La *observación* de cada máscara, cuando se manifiesta, es lo que se denomina la “*observación de sí-mismo*”, que es la manera de hacer consciente lo inconsciente, y así disolverlo en la nada. ¿Por qué? Porque la personalidad es sólo una “*forma*” que toma la energía psíquica, y toda energía se transforma cuando se le aplica la energía de la *Atención*, implícita en la observación.

Recuerde que ¡la observación modifica lo observado!, tema al cual dedicaremos especial interés.

Si su personalidad empieza a disolverse en la nada, usted retoma el contacto con su Ser esencial y puede iniciar su proceso evolutivo, con la ventaja del conocimiento que la experiencia le ha dado en el transcurso de su vida. Este conocimiento y esta experiencia adquiridos mientras fue prisionero de su personalidad, facilitarán los procesos evolutivos en los cuales puede iniciarse.

Este es el sendero de la sabiduría, en busca del destino verdadero.

## **Los alimentos de la esencia y la personalidad**

El hombre, como ser humano, está compuesto de dos partes distintas y no simultáneas, llamadas *Esencia* y *Personalidad*. El ser humano nace siendo sólo Esencia y no tiene personalidad, nace como una semilla, con un gran potencial evolutivo, sin conocimiento alguno. En esta condición es inofensivo, pero en cuanto su Esencia crece un poquito, es sometida por la personalidad. La personalidad se vuelve muy activa y, en consecuencia, la Esencia se vuelve pasiva. La vida de la personalidad domina la vida de la Esencia, y así es durante muchos años. Este es el estado de “*vigilia*” en que vive la humanidad. Es el estado de mecanicidad.

La vida ordinaria, cotidiana, suministra el alimento para el desarrollo de la personalidad, pero no el alimento necesario para el desarrollo de la Esencia. El secreto místico radica en comprender que la Esencia y la personalidad necesitan diferentes alimentos para su respectivo desarrollo. Por ejemplo, la estructuración de la personalidad progresa con el conocimiento de la ciencia, de la

historia, del arte, crece con las creencias, las religiones y las ideologías... pero ese no es el alimento de la Esencia.

Pero si una persona adquiere cierto conocimiento acerca de sí-mismo, de su vida interior, de su realidad interior, y lo comprende, y lo practica, y lo vivencia en sí-mismo, entonces su personalidad se va disolviendo en la nada y su Esencia empezará a crecer.

Este conocimiento y esta práctica con sí-mismo es lo que se denomina el Trabajo Interior, milenaria sabiduría que usted puede encontrar en el Yoga, el Budismo, el Zen, el Tao, el Sufismo, y en el Cuarto Camino de Gurdjieff, que constituyen lo que se denomina las “*Escuelas de Sabiduría*”. Pero también lo encuentra explícitamente descrito en los Grandes Maestros del siglo XX: Osho, Krishnamurti, Eckhart Tolle, Charlotte Joko Beck...

Este Trabajo Interior no es fácil, pero es bello, y le da sentido a la vida cotidiana. No surge de la voluntad de la mente, que es un deseo, sino de la necesidad de sí-mismo, del amor de sí y de la intuición de lo trascendente.

La voluntad de la personalidad debe obedecer a la Necesidad de la Esencia, en un momento oportuno de su vida, que suele ser alrededor de los 50 años en las personas corrientes.

Ese proceso empieza con el *Despertar* de la conciencia de sí-mismo, con el cual se inicia el viaje de retorno hacia el espacio interior, a semejanza del “*Hijo Pródigo*” en la parábola de Jesucristo.

# Capítulo 17

## Centro mental: el “yo”

(Proceso ⑭ en la Fig. 2)

Por favor, regrese a la Fig. 2 y ubique al “yo” dentro de la estructura del Centro Mental. Ese es el tema de este capítulo.

Cada día usted repite cientos de veces su palabra preferida y obsesiva: “yo”, sin darse cuenta, sin conciencia de lo que dice. Pero, ¿quién es ese “yo” tan persistente? ¿Es una entidad dentro de su cerebro? ¿Es un estado permanente de su mente? ¿Usted es un “yo” único, inmutable y permanente? Veamos algunas diferentes opiniones a lo largo del tiempo.

### El “yo” en el hinduismo

En el hinduismo, la religión más antigua sobre la tierra, el “yo” es reconocido como una ilusoria apariencia:

*“Los hombres aparentan ser distintos entre sí y con relación al mundo circundante. Cada “yo” luce la apariencia*

*de cada individualidad; tiene nombre y forma. Pero en esencia, primordialmente, no existe tal diversidad; toda es una ilusoria apariencia de realidad, más no la realidad misma.”*

Filosofía Vedanta

## **El yo en el budismo**

En el budismo, que surgió 600 a. C., la negación del “yo” es considerada como elemento central de su doctrina:

*“No-yo significa el hecho de que ni dentro de los fenómenos corporales o mentales, ni fuera de ellos, puede hallarse nada que en último sentido pueda ser considerado como un yo-entidad que exista por sí misma.”*

Dalai Lama

Según el budismo, todo cuanto existe a nuestro alrededor es impermanente y transitorio:

*“Todas las cosas aparecen y desaparecen.”*

El sufrimiento surge, desde el punto de vista budista, cada vez que nos oponemos al flujo de la vida e intentamos aferrarnos a formas fijas que son todas *maya* (ilusión), ya se trate de cosas, sucesos, personas o ideas. Esta doctrina de impermanencia incluye también el concepto de que no existe ego, ni “yo” alguno, que sea el sujeto permanente de nuestras cambiantes experiencias.

El budismo afirma que la idea de un “yo” individual y separado es una ilusión, otra forma de *maya*, que es un concepto intelectual desprovisto de realidad. Aferrarse a este concepto conduce a la misma frustración que el apego a cualquier otro tipo fijo de pensamiento.

## El “yo” en Gurdjieff

Gurdjieff es el Maestro del Cuarto Camino que conmocionó a la intelectualidad europea desde mediados del siglo XX; el Cuarto Camino es una escuela de conocimiento místico, muy activa en las grandes ciudades, en grupos reducidos y muy reservados. No se puede afirmar que sea oculto o secreto, pero sí es muy discreto. Nadie es invitado, pero al que llega por sí-mismo se le recibe para que se inicie en un *trabajo interior*. Según Gurdjieff:

*“El hombre no tiene un yo permanente e inmutable. Cada pensamiento, cada humor, cada deseo, cada sensación dice “yo”. Y cada vez parece tener por seguro que este “yo” pertenece al Todo del hombre, al hombre entero... El hombre no tiene un “yo” individual. En su lugar hay centenares y millares de pequeños “yoes” separados... hostiles unos con otros, exclusivos e incompatibles... y cada vez su “yo” es diferente.”*

En cada momento el hombre dice o piensa “yo”. Y cada vez su “yo” es diferente. Hace un momento era un pensamiento, ahora es un deseo, luego una sensación, después otro pensamiento, y así sucesivamente, sin fin. El hombre es una pluralidad de “yoes”, una legión; no es un “yo” individual, sino una multitud de “yoes”.

El hombre no tiene una individualidad, no tiene ni un pequeño “yo” único, ni un gran “Yo” único. Está dividido psíquicamente en una multitud de pequeños y reactivos “yoes”, cada uno de los cuales pretende ser el Todo, habla en nombre del Todo, hace promesas, toma decisiones, firma contratos que otro “yo” tiene que cumplir. Esto explica por qué la gente toma decisiones tan a menudo y tan raramente las cumple.

*“La tragedia del ser humano es que cualquier pequeño “yo” tiene el poder de firmar contratos, y que luego sea el*

*hombre, es decir el Todo, quien deba enfrentarlos.”*

Gurdjieff

Un “yo” es el novio, otro “yo” es el que se casa, otro “yo” es el esposo... y otro “yo” el que se divorcia... Un “yo” es el que jura “*amor eterno*”, y otro “yo” el que no puede cumplir, porque no tiene la menor noción de qué es el Amor y qué es la Eternidad... pero jura desde su ignorancia.

## **El “yo” según la neurología**

La Neurología es la ciencia del cerebro que, apoyándose en la tecnología, ha avanzado considerablemente desde mediados del siglo XX. Uno de los grandes neurólogos en la época actual, el Dr. Rodolfo R. Llinás, hoy investigador de la NASA en EE. UU., autor de su libro “*El cerebro y el mito del yo*” -título de por sí significativo- opina que:

*“Para mí el mito del “yo” es la existencia de un yo separado de la función cerebral... el yo es un estado funcional del cerebro y nada más... el yo no es algo tangible. Es tan sólo un estado mental particular, una entidad abstracta generada, a la cual llamamos el “yo” o el “sí-mismo”.”*

Entonces, según el Dr. Llinás, el “yo” no es más que una hipótesis, un modo de funcionamiento de nuestro cerebro y de nuestro sistema nervioso, un modo de coherencia de la actividad cerebral. Si esto es así, se trata simplemente de un invento de nuestro cerebro, y eso le quita al “yo” su realidad absoluta.

A partir de esta hipótesis cerebral de ser “yo”, se elabora una compleja representación interna de lo que nos llega a través de los sentidos, se elabora una representación del mundo, pero esta representación interna cerebral no es más que una imáginería mental,

e identificamos esta imagen interna, virtual, esta actividad de ciertas redes neuronales, con la Realidad, con la única Realidad. Entonces, lo que conocemos es sólo una representación mental, lo que conocemos es lo que nuestro cerebro elabora.

Este hecho es el que explica ciertas frases encriptadas que frecuentemente encontramos en las fuentes esotéricas:

¡Usted es el mundo!

¡El mundo es como usted es!

¡Usted es lo que mira!

¡El mundo es como usted lo ve!

¡Usted no puede cambiar la realidad, pero si cambia su percepción cambia la realidad!

¡La observación modifica lo observado!

¡Nosotros creamos el mundo que percibimos!

Los neurofisiólogos se han visto obligados -sin ningún nexo con cualquier tipo de espiritualidad- a afirmar que el “yo” no es otra cosa que un modelo para activar, un modo de coherencia de la actividad cerebral, una suerte de funcionamiento hecho por la evolución y que ha permitido a la especie humana la dominación total sobre el planeta Tierra, su nicho ecológico.

Dicho de otra manera, el “yo” no es más que un modo de funcionamiento, una invención de la mente, y por lo tanto, no es impensable que sea posible no producirlo. Es decir, si es una invención de la mente, un pensamiento, podemos intentar vivir sin ese pensamiento. ¿Qué pasaría si abandono mi amado “yo”?

Así que realmente no percibimos la *realidad*; vemos la imagen de la realidad que nuestro cerebro ha construido a partir de la información que le proporcionan los sentidos, junto con su “yo” y con infinitas asociaciones sacadas de la red neuronal del cerebro.

*“Depende de cuáles hayan sido tus experiencias y de cómo procesas la información; eso es lo que crea realmente tu mundo visual... El cerebro es el que en última instancia percibe la realidad y crea nuestra interpretación del mundo, con la participación de su “yo”.”*

Andrew Newberg  
Neurólogo

## El “yo” según Krishnamurti

Krishnamurti (1895 – 1986) es, tal vez, el Maestro místico que más ha penetrado en la profundidad de la condición humana, en toda la historia de la humanidad. Es uno de los pocos hombres que ha llegado a convertirse en leyenda estando aún vivo. Le pertenece el gran mérito de haber subrayado con gran énfasis, más que ningún otro, la exigencia esencial de que la *observación* se realice en absoluta pasividad, pero en un estado de *Atención Lúcida*. De la sabiduría de Krishnamurti emana este concepto:

*“El “yo” es el pensamiento que surge del estado interno de identificación con las cosas, personas o eventos.”*

Por ejemplo, si su conducta dominante es la ira, cuando la ira surge ¡usted es la ira!, y desde ahí, identificado con esa emoción, siente, actúa, vive y *piensa*, creando conflictos en su entorno. ¡Esos pensamientos son su “yo” iracundo! porque está apegado a su ira, como un demente tratando de causar daño en aquello que su ego no acepta.

Si su rasgo principal es el miedo, inconscientemente está identificado con el miedo, lo que significa que usted es miedo, y desde ahí siente, actúa, vive y piensa. Esos pensamientos, saturados de miedo, son su “yo” miedoso.

Si usted está apegado a su pasado, ese apego produce pensamientos egocéntricos, “yoicos”, que invocan continuamente su pasado.

Si usted está apegado a su riqueza, continuamente *piensa* en su riqueza, que es la esencia de su vida. Ese pensamiento es su “yo” codicioso.

Si usted es adicto al sexo, su mente sexualizada piensa frecuentemente en el sexo. Cuando piensa en eso, ese pensamiento es su “yo” de ese instante. Usted siente que usted piensa, que ahí hay un “yo” pensando. Pero ese “yo” es una ilusión. Hay pensamiento, pero no hay un “yo” que piensa, no hay un pensador.

## **El “yo” es la maldad que cubre la tierra**

La humanidad es “egocéntrica”, “yoica”, que es el muy bajo estado de conciencia en que se encentra, mal llamado “*estado de vigilia*”, hacia el cual lo dirigió la evolución biológica y ahí lo abandonó la naturaleza, para que asumiera su propio destino. Si no lo asume, vive y muere en su propio estercolero.

*“El hombre puede vivir como si todo fuese un misterio,  
o como si nada fuese un misterio.”*

Einstein

En el estado de inconsciencia en que usted vive, identificado con algo o con alguien, la intensidad y continuidad de esa identificación le produce la sensación de ser eso, como una entidad

interna continua, inmutable, permanente.

Esa sensación continua de “*ser eso*” se manifiesta mediante el pensamiento “*yo*”. Ese “*yo*” es un pensamiento, como cuando digo que “*yo soy Enrique*”. Pero ese pensamiento es una ilusión, porque los estados internos cambian, las sensaciones cambian, los estímulos cambian, y cada estado transitorio va invocando su “*yo*” correspondiente.

¡El “*yo*” es circunstancial! No hay un “*yo*” permanente y todos son ilusorios, porque esencialmente “*no soy eso*”. Entonces, ¿qué es el “*yo*”? Es el pensamiento que surge de todo proceso de identificación: mi casa, mi éxito, mi posición social, mi poder, mi dinero, mis hijos, mi familia, mi religión, mi Dios, mis conocimientos... Eso es “*yo*”.

El proceso de identificación es la esencia del “*ego*”, y el pensamiento “*yoico*” es su manifestación. ¿Por qué se identifica con personas, cosas, eventos y creencias? Porque usted tiene miedo y esa identificación le produce seguridad a su mente que no quiere saber nada de lo incierto, de lo desconocido, de la incertidumbre. Su mente es miedosa, le tiene terror a no ser “*algo*”.

El “*yo*” es toda esa parafernalia conceptual respecto de sí-mismo: el yo superior, la reencarnación, la resurrección... todo eso es sólo el contenido condicionado de la mente miedosa, identificada con algo, porque su “*yo*” no quiere morir, no quiere aceptar que sólo es un proceso cerebral momentáneo, pasajero. Mi patria, mi Dios, mi deseo de salvación, de placer, de seguridad, de continuidad, todo eso es el “*yo*” que viene de diversas identificaciones de la mente. Mis muy amadas creencias, por bellas y líricas que sean, mis prejuicios, opiniones, conclusiones, certezas, ideologías, conocimientos vagos... todo eso es el “*yo*”, todo eso es pura identificación con algo que se manifiesta con el pensamiento... “*yo*”.

## Por ahora, usted no es, pero sucede

Todos sus “yoes”, buenos, malos, virtuosos, perversos, positivos, negativos, eróticos, morales, religiosos, codiciosos... han sido aprendidos mediante la educación, la imitación, la cultura, que son instrumentos sociales condicionantes. El hombre es un animal domesticado, absolutamente condicionado.

Todos sus “yoes” son superficiales, transitorios, efímeros, nacen de la identificación y mueren en la nada, de instante en instante, pero se puede ayudarles a morir. Es lo que se denomina la “*muerte psicológica*”, que es la muerte real que es necesaria para que la Esencia dormida empiece a manifestarse como estados superiores de conciencia.

El instrumento para aplicarles la eutanasia es la “*observación pura*” de todos sus procesos y manifestaciones, con su implícita “*Atención pura*”, como veremos luego. Pero, aunque no comprendamos por ahora, tome nota que, desde este instante, surgen la *Observación* y la *Atención* como las terapias autoliberadoras. En esa dirección orientaremos los procesos de sanación.

De manera que el “*ego*”, que es la actitud interior, surge de la identificación con los contenidos mentales y emocionales heredados y aprendidos; la “*personalidad*”, que es la conducta hacia afuera, es la manifestación externa de ese “*ego*”; y el “*yo*” es lo que piensa ese estado mental de sí-mismo, de instante en instante.

Tal como somos, en el estado de vigilia actual, carecemos de individualidad, de singularidad, estado interno que surge en el estado de Conciencia-de-sí-mismo, hacia el cual nos vamos a orientar. Carecemos de una *Presencia Interior* capaz de poner orden en la dimensión caótica de los “yoes”. Un “yo” piensa por usted, otro “yo” siente por usted, otro “yo” hace por usted, y cada “yo” cree que es la totalidad de su ser, que él es usted, que él es Todo.

Por ahora, usted es muchos “yoes”, usted carece de individualidad, carece de lo singular. Por ahora, usted no es, pero sucede... en sus “yoes”. Aunque le sea difícil de aceptar y comprender, el hecho real existencial es que usted, como una entidad estable o un estado de conciencia permanente, no existe. Usted realmente no existe conscientemente, pero sucede en sus “yoes”.

¡Usted es un proceso continuo, no un estado de ser!

Esto explica por qué su vida es frecuentemente absurda, contradictoria, paradójica, trágica, dolorosa, depresiva, ansiosa, sin sentido; porque usted no es, pero sucede. ¿Cómo evitar darle importancia a los años que usted está acumulando en su vida, y más bien darle vida a sus años?

## ¿Qué hacer? Nada

Anticipémonos un poco. Realmente no podemos *HACER* algo, pero este desconcertante *NADA* lo desarrollamos luego con precisión, porque es un concepto inaceptable para la cultura occidental, adicta a saber... para *hacer*... para tener.

Como veremos, la liberación del “yo” no se logra mediante su destrucción a fuerza de voluntad, sino mediante la *observación pura* y la *atenta Atención*, sin pensamiento alguno, de sus manifestaciones, que son sus pensamientos reactivos y sus emociones compulsivas, pero es necesario estar Presente, Atento, receptivo, perceptivo... observado eso, sin hacer nada más.

Ver los propios “yoes”, sin procesos racionales de ningún tipo, es vaciar la mente del conflictivo “yo”. Verlos en acción, cuando suceden, cuando hablan, cuando actúan, sin cambiar nada.

Cuando sus amados “yoes” se extinguen aparece una Vida

real, y ese es el principio de la dicha de existir. Pero hay que ayudarles a morir. El bisturí es la *observación pura* de todas sus manifestaciones mentales y emocionales, porque la *Atención*, que está implícita en la *Observación*, transforma lo observado. Pero para poder *observar atentamente* todos esos estados internos, que son transitorios, usted necesita estar *Presente*, y usted está ausente.

Para continuar con esta indagación debe quedarle muy claro que su amado “yo” es un pensamiento reactivo, que surge de cada estado momentáneo de identificación con los contenidos mentales, y debe comprender que estos pensamientos reactivos crean emociones reactivas, y estas crean acciones reactivas, usualmente equivocadas. Es la máquina cerebral, programada por el Universo, sin que su Ser haya participado jamás en absolutamente nada. Usted sucede, usted no es, usted es un suceder.

Es la identificación con las personas, las cosas y los eventos, lo que perpetúa el pensamiento egocéntrico al utilizar el “yo” como un sujeto que tiene una experiencia. Ese sujeto simplemente no existe como entidad. Existe el pensamiento, pero no existe el pensador.

*“El “yo” es una parte que cambia continuamente, que se mueve. Le seguimos dando el mismo nombre, pero él cambia constantemente. Así como le damos el mismo nombre a las Cataratas del Niágara aunque las Cataratas del Niágara estén constituidas por agua que cambia continuamente. Usamos el mismo nombre, “yo”, para una realidad que siempre está cambiando.”*

Anthony de Mello  
Jesuita

Entonces, su amado “yo” es un pensamiento que surge del estado momentáneo de identificación con lo mental o lo emocional. Nace de la nada, crece, evoluciona, se manifiesta, decrece y se disuelve en la nada. Todo pensamiento nace de la nada y se disuelve

en la nada. Es una “*forma*” psíquica, momentánea, hecha de energía mental.

*“El “yo” es un pensamiento transitorio. La nada es la esencia del “yo”. El “yo” es un mito, no es una entidad. Cada “yo” actúa como si fuera la totalidad de su Ser. En estado de vigilia, usted es un “yo”, de instante en instante. Esto significa que usted no es, pero sucede.”*

Osho

Si su amado “yo” muere, aparece la Vida en todo su esplendor y belleza, porque desaparece el velo del “yo” que la oculta, y ella, la Vida real, es la puerta al Misterio profundo que está oculto en todo.

Su “yo” es circunstancial. Su amado “yo” es un mito, creado por su mente para resolver el problema de la incertidumbre frente a la vida y frente a la muerte.

## **El “yo” es una forma de la energía**

La idea de poseer una entidad interna, permanente, separada, mi “yo”, es lo que impide ver que todo es tan sólo “*formas*” transitorias que toma la energía en el proceso evolutivo, incluido el mismo “yo”.

Me abstengo deliberadamente de utilizar los términos budistas *ilusión*, “*maya*”, *Nada*, para calificar al “yo”, porque dentro de esta cosmovisión que estamos desarrollando ¡todo es Conciencia!; de manera que no hay lugar para “*maya*”, para la *Nada*, para el *vacío*.

Recuerde que la Conciencia se manifestó en el Big bang; aparecieron los *campos* electromagnético y gravitacional; la vibración de los *campos* creó la energía, y la energía creó todas las “*formas*” contenidas en el Universo. Entonces, todo es, esencialmente, Conciencia. Todo lo existente, absolutamente todo, es “*formas*” que

toma la energía, “formas” más sutiles o más tangibles, que aparecen y desaparecen en la energía, pero la energía fue creada.

El “yo” es una “forma” de la energía, transitoria, impermanente, es un pensamiento, cuya Esencia profunda es la Conciencia, porque:

¡Todo es Conciencia!

## **La raíz del sufrimiento humano**

Podemos concluir que el ego, la personalidad y el “yo” son aspectos diferentes de una misma realidad, y esa realidad es mi conciencia actual, el contenido de mi mente actual, mi ser actual, lo que soy ahora. Ese paquete de contenidos viejos, limitados, condicionados e inconscientes, podríamos denominarlo simplemente como mi “yo”.

La raíz del sufrimiento humano radica en el “yo”, que es de donde surgen los conflictos. Este estado, desde donde se actúa en todas las direcciones de la vida, provoca el aislamiento y la soledad. Mi “yo” es un pensamiento, un recuerdo que brota del pasado, y por eso duele, porque es el pasado. Mi “yo” es viejo, porque es un reflejo de los contenidos de mi conciencia actual, que son viejos. Desde ahí se levantan las barreras en torno a cada uno, las imágenes propias y las relaciones egocéntricas y conflictivas con el prójimo.

*“Podemos tener un nombre diferente, una figura diferente, una clase diferente de educación, una posición diferente en la sociedad, pero internamente todos sufrimos, todos pasamos por grandes agonías, derramamos lágrimas, nos atemoriza la muerte y tenemos un gran sentimiento de inseguridad, carecemos en absoluto de amor o compasión. Todo eso es el “yo”.”*

Krishnamurti

¿Qué entiendo por “ego”? Con esta palabra me refiero a la idea, al recuerdo, a la conclusión, a la experiencia, a las diversas formas de intenciones nombrables e innombrables, al empeño deliberado de ser algo o alguien, a la memoria acumulada del inconsciente, a lo racional, al grupo, al clan, a la tribu.

Todo eso es el “ego”, que se proyecta exteriormente como “yo” en la acción o espiritualmente como supuesta virtud. El esforzarse en la consecución de todo eso es mi amado “yo”. En él se incluye la competitividad, la codicia, el deseo de llegar a ser algo, la decisión de saber para hacer, el propósito de hacer para tener, el deseo de tener para acumular, para “mi”.

El “yo”, el “me” y el “mi”, es lo mismo. Todos esos procesos internos son mi “ego”, mi “yo”; y sabemos, cuando nos encaramos con él, que es algo maligno, perverso. Empleo la palabra *maligno* intencionalmente, porque el “yo” es divisorio, fragmentador, aislante; sus actividades, por muy nobles que sean, son separativas, excluyentes, preferentes, clasistas, discriminatorias.

¡El “yo” es la maldad que cubre la Tierra!

Los meditadores sabemos todo esto. Pero también sabemos lo extraordinarios que son los momentos en los que el ego no se encuentra presente, en los que no hay ningún indicio de empeño, de esfuerzo, de búsqueda de un logro, y que suceden cuando se activan niveles superiores de Conciencia, que excluyen al “yo”.

Cuando la mente está sana de patologías emocionales, vacía de imágenes del pasado y silenciosa de todo pensamiento, se crea un espacio interno en el cual podría manifestarse lo Inconmensurable, lo Real, la Verdad, la Conciencia.

¡Y el Amor es la fragancia de esa Conciencia!

Entretanto, mientras el imperio de su tenebroso “yo” persista, en su estado de inconciencia actual, su *Esencia* permanece adormecida... esperando que usted *Despierte*, para vivenciar la realidad del momento presente.

¡Despertarse es la razón de ser de la vida!

*“Despierta, alma mía.”*

Salmo 57, 8

Biblia



# Capítulo 18

## Centro mental: el pensamiento

(Proceso ⑭ en la Fig. 2)

Por favor, regrese a la Fig. 2 y ubique al pensamiento dentro de la estructura del Centro Mental. Ese es el tema de este capítulo.

### ¿Qué es el pensar?

¿Qué es el pensar? Cuando decimos “yo *pienso*”, ¿qué entendemos por eso? ¿Somos conscientes de este proceso del pensar? No, nunca, porque nunca lo observamos, nunca estamos *Presentes* pensando deliberadamente. Ni siquiera nos damos cuenta de que estamos pensando.

Fluye desde la mente cuando estamos ante un reto, cuando nos hacen una pregunta, cuando existe una fricción interna, cuando nuestros sentidos perciben un estímulo. Se manifiesta con la apariencia de un proceso autoconsciente, sin serlo, ilusión muy valorada por su “yo” que se cree inteligente.

Sin duda alguna, el pensar es una reacción de los contenidos de su mente; es decir, de su ego. Si le formulo una pregunta usted responde de acuerdo a los contenidos de su mente, de su memoria, de acuerdo a sus prejuicios, a sus creencias, a su ideología, a su educación, a sus conveniencias, a todo el trasfondo constituido por el condicionamiento de los contenidos de su mente, adquiridos en su proceso de vivir. Su mente está totalmente condicionada por sus contenidos, y desde ahí piensa. Conforme a este hecho, usted piensa, responde y actúa. Si es cristiano, comunista, budista, ateo, librepensador, o lo que fuere, ese trasfondo es el que piensa, responde y actúa; y es este condicionamiento el que crea los conflictos, porque la vida real no es cristiana, ni comunista, ni budista, ni atea, ni nada de eso. La vida, la realidad, es como es.

Aunque sea difícil de aceptar, “*usted*” nunca piensa, porque usted nunca está Despierto, Presente, *Atento*, consciente, para hacerlo. Su pensar le sucede, aunque parezca inteligente. Su pensar le fluye, le sucede reactivamente, mecánicamente. Su cerebro es una máquina biológica de pensar reactivamente. Su cerebro está programado por el Universo para pensar reactivamente.

El centro de ese trasfondo, la fuente de esa reactividad, es su amado “yo”, que es la conjunción de todos sus condicionamientos en un instante dado. En el instante siguiente habrá otro “yo”, pero seguirá creyendo que usted es un único “yo”, permanente, real, que piensa conscientemente. Su “yo” es un pensamiento circunstancial, reactivo, compulsivo.

Mientras no comprendamos los contenidos y procesos de ese trasfondo, mientras no comprendamos la naturaleza de su amado “yo”, mientras no comprendamos el proceso reactivo del pensamiento que origina los problemas, mientras no comprendamos la programación del cerebro para pensar, el conflicto será inevitable, tanto interna como externamente, en nuestros pensamientos, emociones y acciones. De manera que su pensamiento egocéntrico,

reactivo, es su problema, su conflicto, y la fuente de sus sufrimientos.

## **El cerebro está programado para pensar**

Para la mente ordinaria, la realidad es todo lo que construye el pensamiento. Cualquier cosa sobre lo que el pensamiento piensa, razonable o no, es una realidad para su cerebro, pero no es la verdad. Si usted piensa que esa sombra es una serpiente, para su cerebro es una serpiente, aunque sólo sea una sombra. Si usted piensa que Dios existe, ha creado un Dios en su cerebro, luego Dios existe. Si usted piensa en el diablo...

Lo que una persona piensa es una realidad, para esa persona. Esto quiere decir que cada persona está creando su realidad personal, mediante su pensamiento. Al creer, usted crea eso en su cerebro. Al imaginar, usted crea lo imaginado en su cerebro. Los neurólogos afirman que cuando su mente *visualiza* una realidad imaginada, por absurda que sea, para el cerebro esa realidad es real, y procede neuronalmente como si fuera un hecho real. Lo que usted piensa es real, para usted. Lo que usted piensa de un hecho, para la mente la verdad es lo que piensa, no el hecho en sí-mismo. ¿Por qué? Porque la mente, que es el pasado, no percibe, porque sólo piensa. La mente no es un instrumento de percepción, que para eso son los sentidos, pero piensa. Y este proceso, el reducir los hechos, lo que sucede, a lo que pienso de los hechos, es el origen del extraordinario estado de conflictividad en que vive la humanidad, porque cada uno es lo que piensa. Es necesario regresar a la *percepción* pura de la realidad, sin un solo pensamiento.

Entonces, el pensamiento tiene un extraordinario poder de creación de cosas y alucinaciones personales. En estado de conciencia ordinaria su pensamiento está creando su realidad, al dar significación a lo que sus sentidos perciben. ¿Y cuál es la fuente para esa significación? Su memoria, que es vieja, limitada, condicionada,

modificada, fragmentaria.

El pensamiento es común a toda la humanidad. El pensamiento no es *su* pensamiento, sino el pensar de todos. La humanidad piensa, aquí y allá, y cada ser humano es lo que piensa. El pensar es el proceso común a la humanidad, y lo que piensa le pertenece al individuo. Este es el hecho común, es el piso en el que todos los seres humanos estamos parados. Es una ley de la naturaleza, que rige en todos los cerebros humanos, pero hay maneras de evadirla.

Todo lo maravilloso que hay sobre la faz de la tierra, y toda la crueldad del ser humano, es creado por el pensamiento reactivo; los satélites, el dominio de la luz, la manipulación científica del electrón, los tanques de guerra, los genocidios, la bomba atómica, son creaciones del pensamiento. Todo lo creado sobre la naturaleza ha sido creado por el pensamiento; el bien y el mal, Dios y el diablo, el amor pasional y el odio, la verdad y la mentira, el cielo y el infierno, el pecado y la virtud. Todo lo que no ha sido creado por la naturaleza, ha sido creado por el pensamiento, absolutamente todo, todo. El pensamiento es capaz de construir la más bella de las catedrales, pero también es capaz de planificar y ejecutar dentro de ella el peor de los crímenes. Mientras predomine el pensamiento en el ser humano, nadie es garantía de nada. El pensamiento ha creado todos los problemas.

Entonces, si este hecho nos involucra, deberíamos preguntarnos ¿qué es el pensar? El pensar es una reacción de la memoria frente a un estímulo, una reacción electroquímica de las redes neuronales en el cerebro, frente a un estímulo.

## **Naturaleza de la memoria**

¿Qué entendemos por pensamiento? ¿Cuándo piensa usted?

Puede constatar en sí mismo que el pensamiento es el resultado de una respuesta, neurológica o psicológica. Es la respuesta inmediata de la memoria a una percepción, de la memoria acumulada en el pasado.

*“Existe la respuesta inmediata de los nervios a una sensación, y está la respuesta de la memoria acumulada. Es decir, existe la respuesta inmediata de los nervios a una sensación, y está la respuesta de la memoria almacenada, la influencia de la raza, del grupo, del gurú, de la familia, de la tradición, de lo vivido, de lo sufrido, a todo lo cual llamamos pensamiento. De modo que el proceso del pensamiento es la respuesta de la memoria.”*

Krishnamurti

No tendríamos pensamientos si no tuviésemos memoria, como las piedras, y la respuesta de la memoria a ciertas experiencias pone en acción el proceso del pensamiento. Aunque hay varios tipos de memorias, como se explicó, podemos convenir, para facilitar la explicación, que sólo hay 2 tipos de memorias, según su contenido:

1. Memoria procedimental o funcional  
Contiene los *conocimientos* objetivos (matemáticas, historia, geografía, nombres de las personas y las cosas, direcciones, etc.) y los *conocimientos* procedimentales (saber nadar, las habilidades, saber hacer las cosas, etc.)
2. Memoria episódica o disfuncional  
Contiene las *imágenes* subjetivas de lo vivido en el pasado, especialmente las imágenes de lo padecido y sufrido en el pasado, que se conserva en su memoria de largo plazo, en su subconsciente. Es su historia personal de lo sufrido, porque lo gozado no alcanza para quedar grabada en esa memoria de largo plazo.

Los pensamientos que surgen de la memoria procedimental, funcional, no crean problemas y tienen su tiempo y su lugar; por el contrario, son los pensamientos que nos permiten responder adecuadamente a las exigencias de la vida cotidiana.

En cambio, los pensamientos que surgen de la memoria episódica, nacen de las imágenes emocionales de lo padecido, de los abandonos, desilusiones, frustraciones, circunstancias adversas, errores humanos, deslealtades, etc. Estos pensamientos son disfuncionales, egocéntricos, activan emociones negativas y acciones equivocadas que producen más sufrimientos, y son disfuncionales porque no responden a las exigencias de la vida cotidiana.

Por ahora podemos comprender que si el pensamiento disfuncional, egocéntrico, es el pasado, de alguna manera debe ser desechado porque es la negación absoluta de la realidad fáctica, de lo que sucede en mi vida en este mismo instante, Aquí-Ahora. La memoria episódica es el cementerio de lo que me sucedió, y cada pensamiento que emana es una de sus tumbas.

## **El mecanismo cerebral**

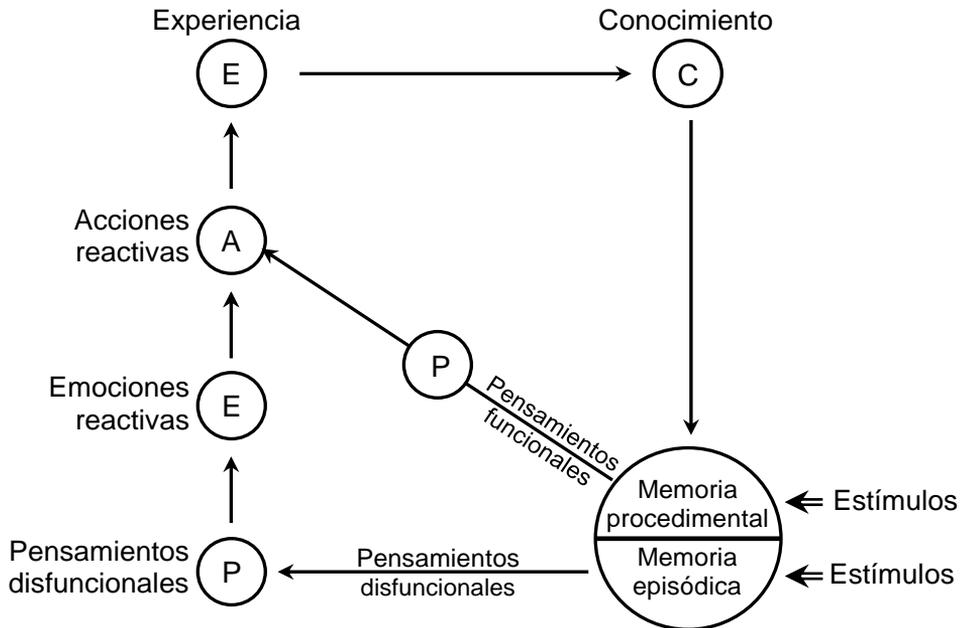
Analicemos el pensamiento como efecto de una programación cerebral, que podemos resumir así:

1. En medio de la vida, tenemos experiencias.
2. Cada experiencia produce cierto conocimiento.
3. Ese conocimiento se graba en la memoria mediante un proceso neuronal. Esta memoria puede dividirse en dos grupos: memoria procedimental y memoria episódica.
4. Cuando hay un estímulo sensorial externo la memoria

reacciona con un movimiento de los circuitos neuronales, que son electro-químicos.

5. Ese movimiento reactivo es el pensamiento, que se manifiesta en la mente.
6. Ese pensamiento activa unas emociones reactivas, que dejan más imágenes en la memoria porque producen sufrimientos.
7. Las emociones reactivas inducen acciones reactivas en el mundo externo, que causan sufrimientos en otras personas, y el ciclo se repite.

Gráficamente podemos representar este proceso así:



**Fig. 17. El mecanismo del pensamiento**

## Rasgos del pensamiento

El pensamiento es compulsivo, porque es la reacción de la memoria frente a un estímulo sensorial.

Nunca para, porque los estímulos son permanentes y por millones en cada instante.

Nunca es libre, porque su origen, que es la memoria, está condicionada por su contenido, que es el conocimiento adquirido en el pasado.

Siempre es limitado, porque su génesis, que es la experiencia y el conocimiento, son procesos limitados en cantidad y calidad.

Siempre es viejo, anacrónico, porque la memoria que lo genera es vieja, anacrónica; contiene las imágenes y los datos de lo que pasó. La memoria es el cementerio de lo vivido y lo sufrido.

No es inteligente, porque es una reacción.

El pensamiento es fragmentario, fragmenta la realidad para poder darle significación a cada pequeño fragmento, creando así conflictos sin fin entre los fragmentos.

Y, el más grave de todos, en términos existenciales: nunca puede conectarse con la realidad del momento presente, con la existencia, con la vida real, que es Aquí-Ahora-Esto, porque su naturaleza esencial es el tiempo pasado. Puede pensar en la realidad, pero no puede percibir la realidad. Pensar y percibir son dos dimensiones muy diferentes. No hay conexión entre pensar y percibir. Entonces, si la evolución consciente que vamos a proponer como solución se fundamenta en la percepción pura de la realidad que sucede de instante en instante, el pensamiento disfuncional debe ser desechado de alguna manera.

## La raíz del conflicto

Desde que nacemos hasta que morimos nuestra vida es una serie de luchas, conflictos y sufrimientos, de los cuales siempre estamos tratando de escapar, sin comprender nada, lo que a su vez causa más conflictos y más contradicciones. Y en este perpetuo y constante conflicto vivimos y morimos.

Jamás buscamos la raíz de este conflicto, que no es el deseo, porque todo deseo está precedido de un pensamiento. Esa raíz es el pensamiento egocéntrico, disfuncional, porque vivimos condicionados por él, siendo compulsivo, reactivo, resultado de un proceso electroquímico neuronal.

El pensamiento disfuncional ha creado los problemas que nos rodean y nuestros cerebros están adiestrados, educados, condicionados para solucionarlos... utilizando el pensamiento. Cinco mil guerras, incluyendo dos guerras mundiales que sacrificaron 80 millones de vidas humanas y sembraron miseria en gran parte de la humanidad, demuestran que la solución no transita por la vía del pensamiento.

*“Así como pienses, así serás.  
Hay que aprender a pensar  
y a dejar de pensar.  
No-pensar es todavía mucho  
más poderoso que el pensamiento.”*  
Krishnamurti

El pensamiento egocéntrico ha creado todos nuestros problemas; en nuestras relaciones personales, socialmente, moralmente, religiosamente, el pensamiento no ha encontrado una respuesta, la respuesta justa, precisa, para resolver los tremendos problemas que él ha creado.

Mire solamente el problema religioso. Tres grandes y milenarias religiones monoteístas -Judaísmo, Cristianismo e Islamismo- con un único y el mismo Dios, llevan miles de años de conflictos, guerras, sacrificios, muertes, luchando por la primacía del único Dios que ellas crearon en sus mentes, mediante sus pensamientos.

¿Cuál es la responsabilidad del pensamiento? Total. Conocemos su limitación, sabemos que cualquier cosa que haga viene de la memoria, que es el pasado; sabemos que es mecánico, reactivo, compulsivo, limitado y totalmente condicionado por el tiempo pasado y vivido; no es inteligente, es material porque es el movimiento electroquímico de los circuitos neuronales.

Y en este proceso material tan limitado, ¿es posible tener una respuesta y una acción correctas, inteligentes, frente a la desintegración de lo humano? Si esta acción es imaginaria, personal, si es conforme a una idea, un concepto, un ideal, una creencia, deja de ser una acción correcta, porque todo eso es pensamiento. Todo ideal es un pensamiento, que pretende sustituir a la realidad.

Pero tengamos claro que todo lo que existe ha sido creado por la naturaleza o por la mente mediante el pensamiento. Todo. El bien y el mal. Todo lo que no ha sido creado por la naturaleza ha sido creado por el pensamiento. Absolutamente todo, para bien o para mal, interno y externo, incluido el sufrimiento de la humanidad, las cosas construidas, la tecnología, las creencias, los dioses...

El pensamiento ha creado el "yo", y nosotros actuamos desde ese pensamiento, vivimos desde el "yo", sufrimos y causamos sufrimientos desde ese "yo". El pensamiento egocéntrico creó el "yo", y su amado "yo" es la maldad que cubre la tierra.

Cuando usted dice "yo", "mi", "yo no quiero", "yo soy esto", "yo no soy aquello", eso es el resultado del pensamiento. Eso es

pensamiento verbalizado. Esos “yo” y esos “mí”, son la expresión verbal del ego, siendo el ego la suma de todos los condicionamientos e imágenes que ocupan el espacio en la mente.

En la mente están las creencias, las ideologías, los conocimientos, las actitudes aprendidas, las conductas aprendidas, las imágenes de lo vivido, el “yo” vanidoso, el “yo” orgulloso, el “yo” iracundo, el “yo” codicioso, el “yo” miedoso, el “yo” ansioso, el “yo” lujurioso, el “yo” vengativo, el “yo” afectuoso, el “yo” grato, el “yo” bondadoso... Todo eso es el ego, todo eso son los pensamientos, que generan emociones asociadas, que generan acciones erradas. El “yo” es pensamiento.

¿Y cuál es el problema más grave que genera el pensamiento egocéntrico? Como es viejo, es pasado, anacrónico, totalmente condicionado, no tiene ninguna posibilidad de conectarse perceptivamente con la realidad del momento presente, porque está hecho del pasado.

Su “yo” es el pasado y la realidad es lo que sucede en el momento presente, Aquí-Ahora.

Su “yo” y la realidad son excluyentes, sin nada en común, sin puente que los vincule. El pensamiento y la realidad son excluyentes. El “yo” es un problema que el pensamiento no puede resolver, porque el “yo” es un pensamiento. Tiene que haber un estado de *percepción* pura, *Atenta*, que no pertenece al pensamiento, y hacia esa dirección nos vamos a dirigir.

Si una persona vive desde su pensamiento egocéntrico, desde su amado “yo”, es un ser alucinado, porque vive fuera de la realidad, sin contacto existencial con la realidad, sin observar lo que sucede, sin percibir los hechos tal como son, Aquí y Ahora. En tal caso, lo que piensa de la realidad es más importante que la realidad misma. Privilegia la idea, y no el hecho. Vive en el mundo alucinado,

fantasioso, que su mente va creando de instante en instante.

En el sendero de la autoliberación interior, que es liberarse del “yo”, del sí-mismo, necesitamos descubrir un estado de *percepción* pura, alerta, *Atento*, sin condena ni justificación alguna, sin buscar nada, sin hacer nada especial, porque cualquier *hacer* emana del “yo” que busca algo. Ese estado de *percepción* pura, sin pensamiento alguno, pertenece a la sabiduría del *Ser*, y no al conocimiento del saber hacer. No es fácil, pero es posible para todos.

## El intelecto y la inteligencia

Casi todos hemos desarrollado las mal llamadas “*capacidades intelectuales*”, porque leemos muchos libros, y nos hemos llenado con opiniones, teorías e ideas de otras personas. Creemos que somos muy intelectuales si podemos citar frases de innumerables autores y tenemos la capacidad de correlacionarlos y explicarlos. Pero ninguno de nosotros, o muy pocos, tenemos una concepción intelectual que sea original. Eso es intelecto, erudición. Saber sin Ser.

Habiendo cultivado el así llamado intelecto, el sentimiento se ha perdido, y ahora tenemos el problema de cómo crear un equilibrio en nuestras vidas. El erudito sabe pero no comprende, no ve, no percibe la clase de vida interna que tiene.

El intelecto, que es pensamiento, razona, calcula, compara. Pregunta: “*¿Cuánto voy a ganar? ¿Me beneficiará en algo? ¿Vale la pena?*” El intelecto puede razonar, discutir, analizar, inferir para llegar a una conclusión; argumentar, reflexionar acerca de cómo llegar a ser “*alguien*”, cómo ganar, cómo vencer, cómo tener más.

Por otra parte, está el sentimiento puro, el extraordinario sentimiento que uno experimenta por el prójimo, por su pareja, por su hijo, por el mundo, por la propia vida, por una montaña, por su

mascota... Está el sentimiento de amar algo, de amar a alguien, de tener emociones puras, intensas, generosas y verdaderas.

El intelecto y sus actividades están muy bien en cierto nivel, en cierto momento, en ciertas circunstancias de la vida cotidiana. Pero cuando el intelecto interfiere en el puro sentir, allí se establece el humanoide cruel, frío, calculador. Conocer la función del intelecto y estar *Atento* a ese puro sentir el sentimiento, sin dejar que ambos se destruyan entre sí, requiere una percepción alerta, un estado *Despierto*, que es un estado superior de conciencia que el hombre común aún no ha activado.

El adiestramiento del intelecto no produce inteligencia. La inteligencia nace cuando actuamos en perfecta armonía, tanto intelectual como sentimentalmente. Hay una diferencia enorme entre intelecto e inteligencia. El intelecto no es sino pensamiento funcionando independientemente del sentimiento.

La inteligencia es pensar y sentir de un modo amplio y coherente, mientras se percibe la realidad.

Uno debe tener la capacidad de analizar; debe tener una buena y aguda mente para poder razonar, pero una mente que se limita al razonamiento y al análisis es incapaz de percibir qué es la Verdad que está oculta en todo.

Pensar y sentir de un modo amplio y coherente, tornarse lúcidamente consciente de las cosas, sin opción ni preferencia alguna, puede llevarnos a profundidades desconocidas, y la mente ordinaria se rebela contra lo desconocido; por eso se mueve de lo conocido a lo conocido, de hábito en hábito, de patrón en patrón, de creencia en creencia, de religión en religión...

En este estado, mal llamado de vigilia, nos abandona la naturaleza, pero bien dotados: energía, cuerpo, emoción, mente,

intelecto y “yo”, que son los instrumentos que necesitamos para asumir por sí-mismos, el despertar de la propia Esencia dormida, el activar niveles superiores de conciencia.

Ahora, nos vamos a mover hacia lo desconocido, sin lo conocido, sin patrones de pensamiento, sin creencia alguna, sin dioses, sin conocimiento, sin ideologías, sin nada.

La evolución biológica, luego de 13.700 millones de años, terminó aquí. El Universo nos creó y nos abandona, dotados de energía, vida, cuerpo, emoción, mente, “yo”, y un “*darse cuenta*” que es cerebral, pero es el principio de la *Atención* consciente.

Y ahora, ¿qué hacer?

Ahora, con los instrumentos recibidos, vamos a activar la *Esencia* que está dormida, vamos a *Despertar*, vamos a activar niveles superiores de conciencia, vamos a transitar el sendero del retorno a la Fuente, a la Conciencia pura.

Vamos tras la Verdad oculta en todo.

# Capítulo 19

## El estado de inconciencia

(Proceso ⑮ en la Fig. 2)

“Ser o no Ser”

Shakespeare

En el mal llamado “*estado de vigilia*”, el hombre es considerado no como un hombre real sino como una máquina de pensar y hacer, sin unidad interior, sin voluntad real, sin atención deliberada, sin individualidad, sin conciencia de sí-mismo ni de nada, accionado y manipulado por fuerzas externas, como un títere. Es tan evidente la situación, que aún un religioso como el Jesuita Anthony de Mello, se permite afirmar que:

*“La espiritualidad significa despertar. La mayoría de las personas están dormidas, pero no lo saben. Nacen dormidas, viven dormidas, se casan dormidas, sin despertar nunca. Nunca comprenden el encanto y la belleza de esto que llamamos la existencia humana.”*

## ¿Qué es la conciencia de sí-mismo?

¿Qué es la conciencia de sí-mismo? ¿Qué significa *despertar* la conciencia? ¿Qué papel juega la conciencia en nuestra vida?

Las personas suelen confundir la memoria con el intelecto y el intelecto con la inteligencia, y a las personas muy inteligentes se les califica de “*conscientes*”. Todo esto constituye una gran confusión, pero pocas personas están realmente necesitadas de salir de ella. Vivir en esta confusión es vivir “*dormidos*”, sin comprender nada, y el antídoto es “*Despertar*”, pero no sabemos qué es *Despertar*.

¿Qué es la conciencia de sí-mismo? Es una especie muy particular de aprehensión de sí-mismo en este instante, cierta percepción pura *deliberada* del estado interno en este instante, que nos permite descubrir qué está sucediendo en nuestro espacio interno, dónde estamos, qué está haciendo mi cuerpo en este instante, qué estoy pensando, qué estoy sintiendo, qué estoy diciendo, qué estoy mirando... siempre en el momento presente, sin cambiar nada, sin apegarse a nada, sin rechazar nada, sin pensar, sin juzgar, sin analizar nada, sin hacer nada; sólo la percepción pura de la realidad interior, en este instante. Esa percepción pura, sin pensar, es la conciencia de sí-mismo.

Es un estado de percepción pura de los procesos internos, que exige estar *despierto*, presente, como un testigo de la realidad que sucede... pero estamos dormidos, ausentes, como sonámbulos; el cuerpo aquí y la mente allá, en el pasado o en el futuro.

## Por ahora, la conciencia puede ser momentánea

Sólo el hombre mismo puede llegar a *observarse* a sí-mismo. El hombre mismo, y nadie más que él, puede darse cuenta por un

instante, por un momento, que estaba pensando pero que realmente no era consciente de lo que pensaba, ni de lo que hacía mientras pensaba. Esta experiencia fugaz de la propia mecanicidad pronto la olvidará, o la conservará como un recuerdo de una vivencia muy fuerte de sí-mismo. Podría ser el principio del proceso de *despertar*.

Podríamos convenir, según los pasos evolutivos de la Fig. 2, que el hombre es un mamífero que piensa, un bonobo que piensa, un antropoide con una red neuronal, y no “*un ángel caído en desgracia*” según lo enseñan ciertas religiones. La conciencia del animal racional no es algo continuo, permanente, que puede *despertar* dadas ciertas circunstancias, y luego recae en el sueño profundo. El hombre duerme.

El animal intelectual se educa, trabaja, se casa, se multiplica y muere, con la conciencia totalmente dormida porque se identifica con todo, y sólo en momentos muy excepcionales *despierta*. En el estado de identificación el hombre no es sí-mismo; es la persona, cosa o evento con la cual se identifica. La palabra *identificación* significa que usted deja de ser, para convertirse en eso con lo cual se identifica.

El estado de identificación en que vivimos es la negación absoluta del estado de conciencia de sí-mismo. La identificación es no-ser, y la conciencia de sí es ser. Esta comprensión parece que la intuyó Shakespeare. Ser o no ser. *Despierto* o identificado. *Presente* o ausente. *Testigo* o víctima de la vida.

La vida del animal racional es una vida de sueño, pero él cree que está despierto porque tiene los ojos abiertos, y jamás admitirá que está soñando porque tiene la conciencia dormida. En este estado de sueño-despierto el hombre piensa, pero el pensamiento no es la percepción pura de la realidad, sino la interpretación impura de la realidad, porque el pensamiento es viejo, limitado, condicionado, anacrónico.

¡El pensamiento piensa, pero la conciencia percibe!

Es desde este enfoque que Buda se atrevió a afirmar: todo es *maya*, todo es ilusión, porque toda interpretación es un reflejo del ego, del “yo”. Toda significación aplicada a la realidad es una ilusión de su mente. El mundo es como usted lo ve, pero en estado de inconciencia usted es un “yo”. Entonces, su amado “yo” es el que ve, según sus contenidos, donde prevalecen las imágenes de lo vivido, lo sufrido, lo padecido.

## Los regalos del Universo

Cuando el hombre admite, milagrosamente, que su conciencia está dormida, es porque empieza a *despertar*. Cuando un loco acepta que está loco, es porque se está sanando. Pero mientras el hombre confunde la conciencia con las funciones psicológicas, pensamientos, sentimientos, emociones, sensaciones, recuerdos, realmente está muy inconsciente, duerme profundamente.

La conciencia de sí-mismo es la aprehensión instantánea del suceder interno de este momento, es la percepción pura del suceder interno, sin participación de la mente pensante. La conciencia puede percibir la mente, pero la mente no puede percibir la conciencia. La conciencia no es mente, pero la mente es conciencia, porque ¡Todo es conciencia!

En esta cultura mental, cartesiana, al salir de las aulas somos autómatas dormidos, robots eruditos, Inteligencia Artificial creada por el Universo en el transcurso del proceso evolutivo. Pero hay un estado interno que le es posible a todo ser humano, mediante cierto movimiento de la *Atención* hacia dentro de sí, denominado de diversas formas según tiempo y sabiduría: “*conciencia de sí-mismo*”, “*recuerdo de sí*”, “*estar presente*”, “*ser testigo*”, “*Despertar*”, que son expresiones que significan lo mismo, estar *despierto* para iniciarse en

la *observación* de sí-mismo, sin pensar.

Así empieza el despertar de la conciencia de sí-mismo, que le permitiría ser consciente de sí-mismo durante unos instantes luminosos, que quizás no olvide nunca; suelen ser muy breves, pero la persistencia los irá prolongando. Este estado interno puede llegar a ser permanente, como ha sucedido en seres excepcionales que tenemos que buscar con la linterna de Diógenes: Hermes, Buda, Jesucristo, San Francisco, Ramakrishna, Vivekananda, Osho, Krishnamurti...

Aunque el estado normal de la humanidad es la inconciencia, parece que cada individuo recibe por lo menos una vez en la vida un regalo del Universo, un instante *Despierto*, sin merecimiento alguno, como si el Universo quisiera recordarle su posibilidad que olvidó. Son momentos excepcionales en que el animal intelectual *despierta*, pero son momentos poco frecuentes: un momento de peligro supremo, la muerte de un ser querido, una enfermedad mortal, una muy mala noticia, una situación inesperada, un instante en el proceso sexual, un terremoto...

Son momentos de *Presencia* en los cuales se siente la vida, se siente existir Aquí-Ahora, se siente ser sin pensar. Son señales gratuitas de origen desconocido, que iluminan un instante de la vida, pero la mayoría de las personas no las perciben, no las reciben o no las valoran. El Universo insiste en enviar señales de conciencia de sí-mismo, pero la humanidad vive tan absolutamente identificada, que tales mensajes luminosos no son advertidos por la mente pensante.

## **La muerte del "yo"**

Quien quiera despertar su conciencia y palpar las diversas dimensiones internas que son propias de su naturaleza esencial, debe estar dispuesto a morir. Pero no se trata de la muerte física, del

cuerpo, que carece de importancia, porque sólo consiste en un cambio de estado energético, sino que se trata de la muerte del “yo”, sin matarlo. Podemos ayudarlo a morir pacíficamente, pero no lo matamos, porque no necesitamos de la violencia.

Es necesario comprender que tenemos un “yo” pluralizado, un ejército de “yoes”, que se manifiestan según sean las circunstancias. El “yo” es circunstancial. Cada “yo” es el ser de ahora, lo que soy en este instante, sin conciencia alguna, un pequeño diablo o el demonio mismo personificado. Cada “yo” me posee totalmente, porque es la más fuerte identificación y es, en consecuencia, la más absoluta negación de la conciencia de sí-mismo.

Pero hay un hecho paradójico, que sólo se resuelve empíricamente. En cada “yo” está enfrascada nuestra conciencia, está embotellada, aprisionada y dormida, porque ¡todo es conciencia! Si queremos *despertar*, sin violencia contra nada, necesitamos *observar* el “yo” de cada instante, percibirlo en acción sin cambiar nada, proceso en el cual la *Atención*, implícita en la observación, se encarga del proceso alquímico de transformar y diluir el “yo”.

Es un hecho que ¡la observación modifica lo observado! como lo intuyeron los Maestros de todos los tiempos y lo demuestra la Física Cuántica del siglo XX, pero en estricto sentido, como explicaremos en su oportunidad, el catalizador del proceso alquímico es la energía de la *Atención* focalizada, implícita en la observación.

Si en realidad queremos *despertar* es necesario que el “yo” muera, mediante el proceso pacífico y amoroso de observarlo, sin hacerle nada, sin hacer nada. Sólo así la conciencia logra emanciparse, liberarse y despertar, pero el “yo” debe morir de instante en instante.

¡Pero para observar al “yo” hay que estar *despierto, presente, atento!* y en este requerimiento obvio radica la dificultad, porque no

estamos *despiertos* para observar atentamente eso. ¿Por qué no estamos *despiertos*? Porque estamos identificados con algo, persona, evento, cosa o “yo”.

El estado de identificación es la negación absoluta de la conciencia de sí-mismo. El “yo” es la negación absoluta de la conciencia de sí-mismo.

## El proceso de la identificación

La identificación es el estado natural en que vive la humanidad, sin tener la menor noción de qué es eso. El hombre no ve lo que él es, realmente, porque está identificado con su mente pensante, que no observa. Desde la mente, él puede crear cosas externas, pero no puede *descubrir* sus estados internos, no puede conocerse a sí-mismo. Según Sócrates:

*“El conocimiento de sí-mismo es el principio de toda sabiduría.”*

Sí, es verdad, pero es imposible de practicar, porque para *conocerse* es necesario estar *Despierto, Presente, Atento, Testigo* del suceder, y el hombre está dormido, identificado con todo, sin descubrir jamás este lamentable estado interior.

La identificación es vivir sintiendo que soy “eso”, la cosa con la cual me identifico. Y esa cosa es una cosa, persona, animal, evento, pensamiento, emoción, sensación, recuerdo, “yo”... El hombre está siempre en estado de identificación. Sólo cambia el objeto de su identificación.

La identificación es nuestro más terrible enemigo porque penetra por todas partes; penetra como un estímulo, y la mente mecánica lo transforma en un objeto de identificación. Al suceder eso,

usted desaparece como un *ser* humano y aparece como esa *cosa* con la cual se identifica, porque siente que usted es eso. En ese estado, “eso” ocupa todo su espacio interno, porque usted es “eso”.

¡La identificación es la negación absoluta de sí-mismo!

¿Cómo se explica este proceso inconsciente tan autoaniquilador? Sucede en 3 etapas:

1. Percepción hipnótica de eso.

En la percepción hay 3 componentes: un sujeto, un objeto, y la atención que los vincula. Al percibir algo su mente reacciona así:

*“Qué auto tan elegante.”*

*“Qué libro tan interesante.”*

*“Qué anillo tan bello.”*

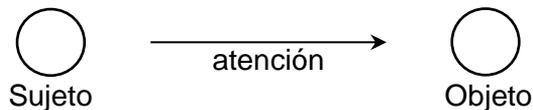
*“Qué mujer tan bonita.”*

*“Qué paisaje tan hermoso.”*

*“Qué idea tan original.”*

*“Qué flor tan hermosa.”*

Al percibir así, el objeto ha *atraído* su atención, porque ejerce sobre sus sentidos un poder hipnótico, una fuerza magnética de atracción. No es que usted haya *dirigido* su atención al objeto, sino que el objeto ha *atraído* su atención hipnóticamente. Ha atraído su atención, sus sentidos y su mente. Este lamentable hecho se representa así:



## 2. Fascinación hipnótica.

En este estado, cuando el objeto *atrae* toda la atención del sujeto, el sujeto se identifica con eso, el sujeto desaparece de su propio campo de conciencia, porque toda su atención está focalizada en eso, en esa cosa, como si esa cosa fuese lo único que existiera. En este estado de fascinación, el sujeto siente y piensa así:

*“Ese traje me quedaría muy bien.”*

*“Si tuviera dinero me lo compraría.”*

*“Ese color me luciría muy bien.”*

*“¿Cómo me vería con ese auto?”*

*“Ese anillo está hecho para este dedito.”*

## 3. Sueño físico y psíquico.

Ese estado de atracción fuerte, seducción y deslumbramiento del sujeto, produce en él un sopor, una somnolencia, una obnubilación que se manifiesta en su sueño físico y en su imaginación psíquica con los ojos abiertos. Ahora, el sujeto sueña, de día y de noche, con “eso”, olvidado de sí-mismo.

¡Éste es el estado de identificación!

En este estado, en el mal llamado “*estado de vigilia*” en que vivimos, estamos existiendo, pero no somos conscientes de que existimos. No nos recordamos de nosotros mismos mientras hacemos lo que hacemos, no estamos Despiertos, Presentes, Atentos, Testigos del suceder, observando la realidad.

Usted está comiendo, o está bañándose, o está caminando, pero no es consciente de que usted existe, que está viviendo, mientras come, se baña o camina. Usted hace todo, sin ser consciente de nada. Todo sucede, todo le sucede. Como un sonámbulo, usted está dormido, pero parece despierto; está como despierto, pero realmente

está dormido, fascinado con todo, hipnotizado por todo, identificado con todo.

Todo existe, excepto usted. Los árboles, las casas, el tráfico, los eventos; todo existe mediante su darse cuenta del exterior. Se da cuenta superficial de todo lo que le rodea, pero no es consciente de su propio ser, de que usted existe, de que usted es un ser vivo. Usted no siente que existe, no siente su propia vida, no siente que usted es, porque en estado de identificación usted no-es.

Tal vez este lamentable estado interior explica el clamor del Salmo desesperado:

*“Despierta, alma mía.”*  
Salmo 57, 8 Biblia

Puede que usted observe el mundo externo, mire hacia afuera, conozca el mundo entero, pero si no es consciente de sí-mismo, de su existir, ese darse cuenta es una conciencia falsa, que lo engaña. ¿Por qué? Porque su mente puede reflejarlo todo, como un espejo sin alma, pero su mente no puede reflejar su ser, su vida, su existir.

¡La identificación es la negación absoluta de la conciencia de sí-mismo! Identificado, usted no es, pero usted es eso.

*“La identificación con algo o alguien es la pérdida absoluta de la libertad interior, porque el Ser se disuelve en ese algo o alguien.”*

Dhiravamsa  
Budismo

Es necesario *Despertar*, pero esto no significa que aparezca el Ser y desaparezca el objeto. *Despertar*, estar *Presente*, significa que la relación sujeto, atención, objeto, debe cambiar; ahora debe ser así:



Es necesario dividir la Atención, para ser y percibir simultáneamente, estar *Presente* percibiendo eso, sin pensamiento alguno.

Así empieza la posibilidad de ser consciente de sí-mismo mientras como, me baño, camino... y así empieza la dificultad. ¿Por qué? Porque estoy identificado con todo.

## El “darse cuenta” no es conciencia

Es usual creer que “*darse cuenta*” del entorno es un proceso consciente, y no es así. Usted puede “*darse cuenta*” de la habitación en que se encuentra, que es una percepción general, sin dirigir la atención hacia nada, sin observar nada en particular. Su cerebro biológicamente se da cuenta, como un proceso instintivo que preserva la vida, pero usted no participa conscientemente en ese proceso. Según fuentes médicas, en el darse cuenta existen tres procesos cerebrales: estimulación, orientación, y enfoque:

*“La estimulación depende de un grupo de núcleos en el cerebro medio, la parte superior del tronco cerebral, llamado sistema activador reticular...”*

*La orientación está a cargo de neuronas del colículo y de la corteza parietal...*

*El enfoque surge desde el pulvinar lateral, una parte del tálamo, que opera un poco como foco rastreador, girando*

*para iluminar el estímulo. Una vez que el estímulo ha sido localizado, el pulvinar manda información de ese estímulo a los lóbulos frontales, que entonces se fijan en él, mantienen la atención, y la persona se da cuenta de eso.”*

Sherwin B, Nuland  
Neurólogo

El “*darse cuenta*” es un proceso extraordinariamente sutil, biológico, cerebral, instintivo, creado por el Universo en el proceso evolutivo, que protege la vida porque nos permite darnos cuenta del entorno, pero no es un acto consciente porque usted no participa deliberadamente.

## **El abandono del Universo**

El Universo nos crea, nos dota de buenos instrumentos, y nos abandona para que cada uno construya su propio destino, sin conocimiento alguno, porque el conocimiento no se hereda.

¿De qué estamos dotados? De cuerpo, emoción, cerebro, mente, “yo”, darse cuenta y energía.

¿En qué estado interior nos abandona? En estado de identificación con todo.

¿Qué nos niega? El conocimiento de sí-mismo.

¿Qué nos oculta? La Conciencia, que subyace en todo, que es la esencia de todo. Podemos activar estados superiores de Conciencia, pero estamos dormidos.

Podemos *Despertar*, y este es el Misterio que podemos develar y que le da sentido a la vida.

# Capítulo 20

## Las 2 evoluciones del hombre

(Proceso ⑮ en la Fig. 2)

La idea esencial de las Escuelas místicas -Yoga, Budismo, Cuarto Camino, Zen, Tao, Sufismo- es que el hombre, tal cual lo conocemos, no es un ser perfecto, pero es perfectible. La naturaleza lo desarrolla hasta cierto punto y luego lo abandona, dejándolo proseguir su desarrollo potencial mediante su propio esfuerzo e iniciativa, o vivir y morir sin desarrollo alguno, y aún degenerar y perder su potencial evolutivo.

### La primera evolución biológica

Como resultado de millones de experimentos a partir de la energía, creada en el Big bang hace 13.700 millones de años, el ser humano ha sido dotado de su cuerpo, su centro emocional y su centro mental, una complejísima arquitectura biológica en la cual el hombre jamás ha tenido la más mínima participación en este asombroso proceso evolutivo.

Biológicamente todo le ha sido dado, sin merecimiento alguno, por la naturaleza, la madre Tierra, el sistema solar y la galaxia a la cual pertenecemos. En síntesis, hemos sido creados por el Universo, utilizando su Inteligencia, su Información y su Energía, pero desconocemos qué se propone con tanta complejidad y tanta belleza.

El proceso biológico empezó siendo una célula, luego organismos multicelulares, los reptiles, los mamíferos y, finalmente, el hombre supuestamente racional. Este proceso biológico a cargo del Universo, fue la primera evolución, que ya terminó.

## **Los 5 atributos de la evolución biológica**

La primera evolución psicosomática, biológica, dirigida por el Universo, culminó con la creación de 5 atributos extraordinariamente complejos:

1. Las sensaciones, del cuerpo.
2. Las emociones, del centro emocional.
3. Los pensamientos, del centro mental.
4. La atención cerebral del “*darse cuenta*”.
5. El “yo”.

Con estos 5 elementos culminó la evolución mecánica, y con ellos el humanoide inconsciente creó su voracidad, su ira, su crueldad, sus miedos sin fundamento, su insoportable vanidad y su inagotable sufrimiento.

Pero estos mismos 5 atributos, que han conducido a la humanidad al estado miserable y cruel en que se encuentra, son el

punto de partida para la segunda evolución, la evolución de su *Ser* interior en la dirección de la Conciencia absoluta, mediante sus propios esfuerzos, o sin ellos, como lo explicaremos.

## ¿Por qué valoramos el “darse cuenta”?

Al focalizar la atención en algo aparece el “*darse cuenta*”, que es lo que le da vida a ese algo, al aparecer dentro del campo de la conciencia del individuo que percibe.

Este “*darse cuenta*” es el efecto de focalizar la *atención*, pero este tipo de atención es reactiva frente a un estímulo sensorial, es cerebral, biológica, instintiva, no es intencional, no es dirigida sino atraída, pero de todas maneras es una muy sutil y extraña atención creada por el Universo para proteger la vida del animal humano.

Como ya lo explicamos, el “*darse cuenta*” es una función cerebral que consta de 3 procesos: estimulación, orientación y focalización. Así fue programado el cerebro para “*darse cuenta*”, para proteger la vida del individuo, que es el propósito de la naturaleza.

Pero aun así, siendo totalmente cerebral, totalmente mecánica, fue una maravillosa creación del Universo, la semilla que permitiría el desarrollo de la *Atención* consciente, que es la Energía que transforma todas las formas.

¡La observación modifica lo observado! Es un paradigma predicado por todas las Escuelas de Conocimiento, todos los Maestros del Espíritu, y la Física Cuántica del siglo XX, pero el autor de estas páginas afirma y demuestra, como veremos luego, que no es propiamente la observación la que modifica todo, sino que es la energía de la *Atención*, implícita en la observación, el catalizador que transforma Todo.

¡Y el “*darse cuenta*”, creado por el Universo, fue la semilla que germinó en la *Atención* consciente, posible para el hombre Despierto! Sin el “*darse cuenta*” primitivo, animal, cerebral, no hubiera surgido el fuego de la *Atención* deliberada, intencional, consciente.

## ¿Y, ahora, por qué valoramos al “yo”?

Hemos denigrado de su amado “yo” sin compasión, sin misericordia por él, sin piedad alguna, complaciéndonos al hacerlo, muy seguramente porque inconscientemente me estoy refiriendo a mi “yo”. Pero es necesario ahora que desarrollemos una noción positiva del “yo”, al verlo como una semilla. Veamos.

Podríamos definir al “yo”, en un instante dado, como la conjunción de una sensación corporal, una emoción y un pensamiento. La simultaneidad de estas tres energías produce una sensación de existir, una sensación de ser una continuidad de algo interno, que el pensamiento identifica como el “yo”.

El “yo” sería, entonces, una sensación pasajera o un pensamiento transitorio, un punto de un proceso, que por su recurrencia se percibe como una continuidad; en ningún caso es una entidad interna, con algún tipo de permanencia, pero en todo caso es un estado momentáneo con cierta conciencia primitiva y elemental.

Cuando digo que “*yo soy Pedro*”, “*yo pienso que*”, “*yo quiero que...*”, ahí hay una conciencia muy primitiva de que existo, sin sentir que existo. Cada vez que digo “yo”, o pienso “yo”, estoy manifestando inconscientemente que existo, que soy.

Por inconsciente que sea ese estado, en estricto sentido es un bajísimo estado de conciencia; pero aun así, es un estado interno asombrosamente avanzado hasta donde llegó el Universo con el ser humano, en el proceso evolutivo biológico. Compare su amado “yo”

con el estado de una piedra, un reptil o un mamífero, y parece pertenecer a otra dimensión. Para que una piedra llegue a afirmar que “yo soy una piedra”, le faltan unos 10.000 millones de años de evolución.

Por elemental y primitiva que sea esa conciencia de “yo”, es la semilla que puede florecer hasta estados superiores de conciencia pura, que el hombre ordinario no intuye. ¿Por qué el yo es una semilla? Porque cuando lo observo atentamente, se diluye en la nada y surge un estado superior de conciencia. Pero no es la única semilla.

Visto así, es admirable que el Universo haya evolucionado hasta el “yo”, y ahí nos haya abandonado. Evidentemente el Universo es una inteligencia en acción, que tiene un propósito que desconocemos. En este sentido el hombre es un instrumento de la Inteligencia del Universo, cuyo propósito ignoramos, pero que podemos develar, y ese descubrimiento es lo que podría darle sentido a la frivolidad de la vida cotidiana.

Pero, por necesario e inevitable que sea transitar por el estado de “yo”, todas las Escuelas de Sabiduría Mística niegan la existencia de un “yo” permanente; su virtualidad, por efímera que sea, es un eslabón indispensable que vincula la inconciencia con la Conciencia pura que se halla en la esencia de todo lo manifestado, porque ¡todo es conciencia!

Ese tránsito de la inconciencia del hombre a la Conciencia pura es lo que se denomina la “segunda evolución”, que es el *Despertar* de la conciencia que se halla dormida en el ser humano. Se trata de *Despertar* la Esencia que está dormida.

Esta segunda evolución ya no depende de la naturaleza, ni del Universo, que ya hizo su tarea; ahora depende del individuo dispuesto a asumir el desarrollo de este potencial, mediante sus propios esfuerzos, o sin ningún esfuerzo. Ya veremos.

## La segunda evolución consciente

En la primera evolución su mente evoluciona desde la neurona hasta ese sorprendente “*darse cuenta*” cerebral, que es una atención atraída por lo externo, pero es el germen de la energía de la Atención consciente, que es la gran transformadora de todo.

En la segunda evolución es su Ser interior el que puede evolucionar en la escala de la conciencia, si hay una necesidad existencial, una decisión propia y la acción pertinente, pero necesita ayuda inspiradora al empezar, porque solo no puede. Desde la ignorancia del Ser no se puede activar la conciencia de Ser. Cierta conocimiento es necesario, pero hay que desarrollarlo, porque el conocimiento no se hereda. El hijo de Buda no hereda sabiduría.

El ser humano es una “*semilla*”, pero él no lo sabe.

*“El campo es el mundo; la buena semilla son los hijos del reino.”*

Jesucristo  
Mateo 13, 38 Biblia

¿Qué indicios hay de que la segunda evolución es una posibilidad real del hombre? El ser humano es un organismo mucho más complejo de lo que es necesario para vivir en este mundo tan reiterativo. Hay en él mucho más de lo que es necesario para la vida ordinaria y le suceden procesos internos que carecen de explicación racional:

1. Nace con un cerebro que posee unos 10.000 millones de neuronas, pero vive sin utilizar gran parte de ese potencial, porque la vida ordinaria no necesita de ese exceso de poder. Y, entonces, ¿para qué creó el Universo el enorme poder del cerebro?

2. En ciertas circunstancias emergentes, el Universo le obsequia al hombre algunos instantes de conciencia de sí-mismo, como si quisiera recordarle su posibilidad trascendente.
3. En algunos instantes del proceso sexual usted siente una libertad absoluta, la ausencia del “yo”, un estado de no-yo libertario, sin comprender nada y sin buscarlo.
4. Si usted simplemente dirige su atención a su cuerpo siente que Ahora está Aquí, y simultáneamente puede observar el mundo externo. Al hacer esta sencilla práctica puede descubrir fácilmente que puede sentir que existe y puede observar el mundo... sin pensar. ¿Cómo es posible dejar de pensar? ¿Qué sucede en el estado de no-pensar?

Valore estas evidencias como señales claras, indicios precisos de que algo no cotidiano es posible, aunque no comprenda qué es lo que está oculto. El hombre actual es un derroche de posibilidades, pero con su mente llena de su pasado no comprende que él es una “*semilla*” y no un Ser elaborado; ni comprende que todo le ha sido dado gratis, sin participación alguna de su parte, hasta llegar al bajo nivel de conciencia en que se encuentra, para que empiece desde ahí.

La propuesta mística enseña que la evolución biológica terminó cuando el Universo creó el cuerpo, la emoción y la mente, como una estructura psicofísica capaz de asumir su propia evolución, su propio destino, pero ahora conscientemente, *Despierto, Atento*.

La evolución biológica termina en el momento en que surgen los componentes más elementales y primarios de la conciencia: el “yo” y la atención cerebral del “*darse cuenta*”. Son las semillas cuyo potencial ilimitado es completamente desconocido para casi toda la humanidad. Gurdjieff, el profeta del Cuarto Camino, opina así de este proceso:

*“Consideremos al hombre en el grado actual de su desarrollo. La naturaleza lo ha hecho tal cual es y tomado colectivamente, hasta donde podemos ver, así permanecerá. Los cambios que podrían ir en contra de las exigencias de la naturaleza sólo se pueden producir en unidades separadas.”*

Gurdjieff

## **¿En qué consiste la segunda evolución?**

La evolución de uno mismo radica en ir al interior de sí-mismo. La tendencia natural e inferior del hombre es ir hacia el exterior, volcarse hacia afuera de sí-mismo. Es la tendencia animal, del deseo, la del mundo, la del tener para poseer. La tendencia superior del hombre, el potencial, es ir hacia el interior. Es la tendencia espiritual, la del no-deseo, el sendero de Dios, que para esta propuesta esotérica es la Conciencia.

Pero antes de intentar ir hacia el interior, entrar en sí-mismo, profundizar en el propio Ser, es necesario comprender en qué consiste la posibilidad de la evolución, que nunca es el desarrollo erudito de algún conocimiento. No se trata de un proceso mental, ni de un proceso intelectual, ni de un proceso racional.

Su evolución posible debe ser entendida como el *Despertar* de su conciencia, el *Despertar* de su Esencia dormida, pero no como evolución biológica, porque ésta ya culminó en la especie humana. La Conciencia, mediante el Big bang, involucionó en infinitas formas de la energía, desde las partículas subatómicas hasta la especie humana. El hombre, tal como es, ya culminó biológicamente. Cuerpo, emoción, cerebro, mente, es la majestuosa dotación construida por la Inteligencia del Universo como especie. La creación de la especie humana ya terminó.

Ahora, a partir de lo recibido, usted puede evolucionar como individuo, en la dirección de la Conciencia. Su evolución posible es el *Despertar* de niveles de conciencia que jamás se desarrollan de por sí, es decir, mecánicamente. El universo y la naturaleza crearon la especie humana, y ahora usted, como individuo, puede evolucionar en la dirección de Conciencia. Lo que es posible para cada ser humano, no es posible para las masas.

*“Con el hombre finaliza el proceso de la evolución natural, automática. El hombre es el último producto de la evolución inconsciente. Con el hombre se inicia la evolución consciente.*

*Debemos tener en cuenta muchas cosas. Primero, que la evolución inconsciente es mecánica y natural. Ocurre por sí sola. A través de este tipo de evolución la conciencia de sí se activa. Pero en el momento en que esta conciencia comienza a desarrollarse, la evolución inconsciente se detiene, porque ha alcanzado su objetivo. La evolución inconsciente es necesaria hasta el momento en que lo consciente nace.*

*El hombre ha llegado a ser consciente. En cierto modo, ha trascendido a la naturaleza. Ahora la naturaleza nada puede hacer: la evolución natural ha entregado su producto final. Ahora, el hombre tiene la libertad de decidir si evoluciona o si no evoluciona.”*

Osho

Por ahora, inconsciente, usted es un miembro de la especie, del rebaño, como el hombre primitivo, pero usuario de tecnología avanzada producto de su mente. Ahora el hombre juega con la internet y ya no juega a crear fuego con los leños, como antaño, pero su inconciencia es la misma. Evolucionó su juguete. Evolucionó su conocimiento, resultado de su experiencia, pero no evolucionó su Ser.

El tiburón asesino que lleva por dentro, en su cerebro de reptil, sigue vivo: codicioso, violento, cruel.

*“El “sí-mismo”... no nace del dominio de la autoconsciencia, pues ésta sólo se genera al darse cuenta de sí-mismo. Según esto, el sí mismo puede existir sin consciencia de la propia existencia.”*

Rodolfo R. Llinás  
Neurólogo

## **El retorno al origen, dentro de sí-mismo**

Su Ser no ha evolucionado. Sigue siendo cazador, ya no de mamuts, pero sí de dinero, de poder, de negocios, de éxito, de prestigio; el mismo bárbaro pero con instrumentos más refinados. Recuerde las 2 guerras mundiales del siglo XX, con sus 80 millones de víctimas.

Tanta barbarie de la inteligencia y cultura Europea, vigente entre nosotros desde hace décadas, es la manifestación del bajo nivel del Ser de la especie humana. En rigor, la naturaleza creó al humanoide, recién emergido del antroipoide mamífero, pero no creó al individuo humanizado, compasivo, porque la evolución biológica no avanza más allá de la especie, con sus rasgos primitivos.

En términos de conciencia, ¿hasta dónde llegó la naturaleza al crear la especie humana? Hasta el mal llamado “estado de vigilia” o “darse cuenta”, que es un estado de alerta instintivo, propio de todos los animales, propiedad biológica del cerebro, función que protege la vida al detectar la presencia de cualquier depredador.

Es un estado extraordinariamente elaborado del cerebro, el principio de la conciencia, pero es una facultad de toda la especie, como respirar.

Ese “*estado de vigilia*” es la conciencia de lo externo, del mundo externo, es la conciencia instintiva de lo que sucede en el entorno, pero no es la “*conciencia de sí-mismo*”, que empieza con la mirada interior. La naturaleza llegó hasta el “*estado de vigilia*”. Sorprende el nivel tan alto y tan refinado que logró, pero ahí nos abandonó.

Afortunadamente la intuición de algunos seres especiales, como Buda y Jesucristo, describieron desde hace milenios que usted puede dejar de ser sólo un miembro de la especie, para convertirse en un “*individuo*” consciente de sí-mismo... Luego, dejar de ser un individuo, para activar la conexión consciente con la Inteligencia del Universo y la armonía con el Todo. Este es el verdadero sentido de la existencia.

Uno es Todo, Todo es Uno.

## **Lo humano y lo divino en usted**

Usted es un ser humano. ¿Qué significa eso? El significado profundo de la vida no es una cuestión de control, sino de armonía, de encontrar el equilibrio entre lo humano y el Ser.

Madre, padre, esposo, esposa, joven, viejo... los papeles que usted desempeña, las funciones que cumple, haga lo que haga, todo eso pertenece a la dimensión humana.

Tiene su lugar y debe ser honrado, pero en sí mismo no es suficiente para una vida lograda, verdaderamente significativa.

Nunca es suficiente sólo la dimensión humana, sin importar su esfuerzo, su lucha, su sacrificio, o cuánto logre. Todo logro es sólo humano. Puede ser admirable, pero es sólo humano, con su ego incluido.

Simultáneamente está el Ser. Se encuentra en la presencia silenciosa y alerta de la Conciencia misma, la Conciencia que usted es.

Lo humano es forma.

El Ser es sin forma.

Lo humano y el Ser no están separados, sino entrelazados.

Honre su condición humana y active su condición divina.

Active su Esencia.

*Despierte* su Conciencia, Aquí, Ahora.

No se preocupe con la muerte; quizás sea sólo un cambio de estado o un mito, pero carece de importancia. Son precisamente los que no saben qué hacer con *esta* vida los que viven preocupados por lo que van a hacer con la *otra* vida.

Una señal de que usted despertó es que le importa un comino lo que le va a suceder en la próxima vida, porque comprendió que lo importante es descubrir si hay vida consciente *antes* de la muerte.

# Capítulo 21

## Los 6 estados de conciencia

(Proceso ⑮ en la Fig. 2)

### El mito del rey loco

En la sabiduría milenaria el hombre suele ser comparado con el habitante de una casa con algunos cuartos cerrados, que contienen vastos tesoros. Pero él, por lo general, no entra a esas habitaciones cerradas, porque ha perdido la llave. Algunas veces trata de abrir sus puertas mediante el uso de medios errados: drogas, alcohol, sexo... pero es inútil. Frecuentemente muere, sin siquiera saber qué había ahí.

Este concepto de la psique del hombre es tan antiguo como la civilización. Al igual que mucha de la sabiduría antigua, ha llegado hasta nosotros en la forma de un mito, que aquí llamaremos “*el mito del rey loco*”.

Este viejo mito compara al hombre con un rey que posee un palacio. Pero el rey se vuelve loco e insiste en vivir en el sótano, rodeado de huesos, andrajos, basura, estiércol, y otros objetos que él

llama sus posesiones. Y si cualquiera de sus ministros le reprocha este comportamiento y trata de hacerlo regresar a su palacio y al esplendor, responde indignado que él nunca ha abandonado su palacio.

Es tal la naturaleza de sus emociones y la calidad de sus percepciones, que ve al miserable sótano como su palacio, y a los huesos, andrajos, basura y estiércol que ha acumulado, como joyas preciosas.

En el lenguaje psicológico el mito del rey loco significa lo siguiente: el estado ordinario de conciencia no es el nivel más alto que le es posible al hombre. En efecto, es tan bajo su estado actual de conciencia, que la condición de su ser interior ha sido definida como sonambulismo.

El hombre común realmente no comprende lo que él es, ni lo que hace, ni a dónde va, ni por qué sufre, ni cuáles son sus posibilidades interiores. Vive entre sueños, sueña dormido y sueña despierto.

Habita mentalmente en un mundo de ilusiones, que son sus pensamientos egocéntricos, todas sus creencias, sus ideologías, sus supersticiones y todo su pensamiento mágico lleno de imágenes fantásticas: dioses, diablos, ángeles, vírgenes, milagros, cielos, infiernos, paraísos... Debido a estas fantasías, ilusiones y alucinaciones, se forja para sí mismo y para los demás una vida de conflictos irreconciliables.

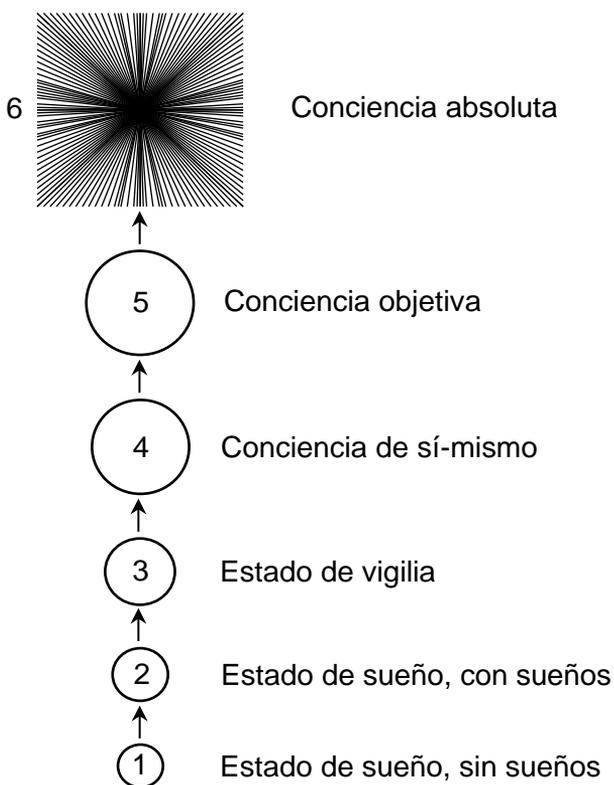
Pero, lo más grave, es que este estado de ilusiones lo aleja de la realidad del Ahora, de la realidad del momento presente, de la vida real, que es lo que sucede: Aquí, Ahora, Esto.

En este estado de ilusión, que es un estado de enajenación, ignora absolutamente que el momento presente, la vida de este instante, oculta el Misterio de la existencia. El hombre común ignora

totalmente esta perspectiva de la vida, ignora que develar ese Misterio es el verdadero potencial del ser humano. Ignora que todo es Conciencia.

## Los 6 estados de conciencia

Podemos afirmar, basándonos en la Sabiduría de Oriente, en la ciencia de Occidente del siglo XX, en Maestros reconocidos y en vivencias personales que han cambiado mi vida, que 6 estados de conciencia le son posibles al hombre:



**Fig. 18. Los 6 estados de conciencia**

La naturaleza garantiza que el hombre experimente los 3 primeros estados, sin que él aporte nada, ni requiera de ninguna atención especial. Estos 3 estados son necesarios para la vida, para el mantenimiento del cuerpo físico y para la perpetuación de la especie. Es decir, son necesarios para los propósitos de la naturaleza, pero insuficientes para potenciar la posibilidad evolutiva del individuo, separado del rebaño.

Logrado el tercer estado de conciencia, el mal llamado “*estado de vigilia*”, la naturaleza abandona al hombre a su propio destino. No le garantiza, ni le facilita, la vivencia del cuarto, quinto y sexto estados de conciencia, vivencias que ahora dependen de él, de cierto “*proceso interior*” que él puede asumir, pero del cual ignora todo.

La naturaleza no le facilita ni el conocimiento, ni las acciones pertinentes, ni la ayuda inicial necesaria. Es como si nada ayudara, como si todo se opusiera y, aun así, el hombre tiene ciertas posibilidades, pero escasas probabilidades. Estas tan restrictivas circunstancias las resume Gurdjieff así:

*“El camino del desarrollo de las posibilidades ocultas es un camino contra la naturaleza, contra Dios.”*

El hecho de que el hombre posea un potencial autoevolutivo significa que el Universo lo creó hasta cierto punto, y ahí lo abandonó a su propia suerte, pero bien dotado de medios (cuerpo, emoción y mente) para asumir su propio proceso interior, su destino, que lo puede conducir a ser un Ser consciente.

Al nacer posee un cuerpo que evoluciona biológicamente hasta cierto punto; una mente que puede adquirir información y experiencias hasta cierto punto; y un ser que puede evolucionar hasta el Ser, hasta la Conciencia pura, pero nace careciendo totalmente de conocimiento, sabiduría y de comprensión.

El hombre nace solo, sordo, ciego, mudo e ignorante. Su instinto, codificado en su ADN, lo protege. Nace absolutamente ignorante, porque la sabiduría no se hereda; en un medio familiar extremadamente inconsciente, y con muy pocas probabilidades de encontrar pistas que lo orienten hacia sí-mismo, hacia su espacio interno, hacia su Ser interior, hacia su Esencia dormida. Es como si todo se opusiera, pero algunos individuos pueden trascender las barreras.

Así es el juego de la Conciencia. Extraño, difícil, pero necesario... y bello. Usted está bien dotado para jugarlo. Si busca ayuda, es posible que la encuentre, y puede iniciarse en su proceso interior. Pero nunca, nadie, puede *hacer* algo por usted. Nunca. Nadie. Usted se asume o no se asume.

## **Primer estado de Conciencia**

### **Estado de sueño, sin sueños**

Es el estado de sueño físico, sin sueños. Dormir profundo sin sueños, en la cama.

En este estado el hombre no sabe nada. Su actividad se reduce al mínimo. Respira, su corazón late, los procesos vegetativos funcionan normalmente, pero no es consciente de sí-mismo en ninguna forma.

Sueño profundo, olvido de todo, hermano de la muerte, no hay "yo", no hay "ego", no hay mente, no hay memoria, no hay nada. Todos sus contenidos y procesos psíquicos se extinguen en la nada. Inconciencia absoluta. "*Usted*" no existe. Es la muerte psíquica de todas las manifestaciones de la individualidad. Su amado "yo" muere cada noche y resucita cada día.

Esta es la primera habitación en la que el hombre debe pasar gran parte de su vida, porque sólo cuando se encuentra en ese estado son posibles ciertos procesos cerebrales.

*“Usted hace un viaje a la no manifestado cada noche, cuando entra en la fase de dormir profundo sin sueños. Usted se funde con la Fuente. Extrae de ella energía vital que lo sostiene por un tiempo cuando regresa a lo manifestado, al mundo de las formas separadas. Esta energía es mucho más vital que la comida: “No sólo de pan vive el hombre”.”*

Eckhart Tolle

Pero en el dormir sin sueños usted no entra a ese estado conscientemente. Aunque las funciones corporales están operando todavía, “usted” ya no existe en ese estado. “Usted” muere cada noche, su “yo” muere cada noche. ¿Puede imaginar cómo sería entrar en el dormir sin sueños con conciencia plena? Es imposible imaginarlo, porque ese estado no tiene contenido.

El hombre no entra en esta habitación de un solo salto. Se aproxima a ella gradualmente, como si descendiera por una escalera en la cual el “yo” se va extinguiendo poco a poco. Los estudiosos del sueño han dividido este descenso en 4 etapas:

1. Estado despierto.  
Predominan en el cerebro las ondas “Beta”, de 14-21 ciclos/segundo.  
Es el estado mal llamado de “vigilia”.  
Conciencia exteriorizada.  
Es el “darse cuenta” del entorno, sin conciencia de sí-mismo.
2. Estado de sub-conciencia.  
Predominan en el cerebro las ondas “Alfa”, de 7-14 ciclos/segundo.

Se inicia la interiorización inconsciente.  
Reposo sensorial y mental.  
Tiende a desaparecer el tiempo y el espacio.

3. Estado más profundo de subconciencia.  
Predominan en el cerebro las ondas “*Theta*”, de 4-7 ciclos/segundo.  
Estado más profundo de interiorización.  
Nivel de anestesia quirúrgica.
  
4. Estado de inconciencia absoluta.  
Predominan en el cerebro las ondas “*Delta*”, de 0.5-4 ciclos/segundo.  
El “*darse cuenta*” se desconecta.  
Los sentidos funcionan, pero desaparece el mecanismo psíquico que da significación a los estímulos.  
No hay atención a nada.  
Inconsciencia absoluta, sueño profundo.  
Muere el “*yo*”, el “*ego*”, la “*mente*”, la “*memoria*”, el “*pensamiento*”.  
Es la muerte real de todo lo psíquico.  
El “*campo de energía del cuerpo*” se está alimentando del *campo electromagnético* creado en el Big bang.

## **Segundo estado de conciencia**

### **Estado de sueño, con sueños**

El ser humano no pasa el período de sueño sólo en el primer estado. Emerge, de tiempo en tiempo, el estado de fantasía onírica, que ha fascinado a los humanos desde tiempo inmemorial.

En este estado hay un proceso que, noche a noche, llena la mente con una multitud de dramas, sin ningún aporte voluntario, sin

estimulación externa, aparentemente sin causa, sin atención deliberada. ¿De dónde provienen estas sorprendentes representaciones internas? ¿Cuál es su propósito? Hay múltiples interpretaciones:

En la antigüedad, los sueños se consideraban un diagnóstico muy confiable acerca de la salud del cuerpo y del alma. En otros casos, los pacientes se sumían en los sueños con objeto de que los dioses de la salud (Apolo, Serapis, Esculapio) los visitaran y les revelaran las causas de sus males.

Freud y Jung, investigadores del siglo XX, desarrollaron la teoría de que la represión, especialmente la represión sexual, simbólicamente se manifestaba en los sueños.

P.D. Ouspensky, el exégeta de Gurdjieff, dividió los sueños en 3 categorías: sueños caóticos, sueños de drama y sueños de revelación.

Según hipótesis de neurólogos contemporáneos, hay 4 razones posibles que explican y justifican los sueños:

1. Reconstruir circuitos neuronales dañados durante el día.
2. Reforzar químicamente la memoria de largo plazo.
3. Permitir que se manifieste el subconsciente y el inconsciente, que son los contenidos más profundos de la mente.
4. Recordarle a la mente los errores del pasado, para que no los vuelva a repetir.

## Fuentes de los sueños

Desde la noción del hombre como un edificio de 3 pisos con 5 centros, hay diferentes clases de sueños que se originan en los diferentes centros. Esto significa que hay sueños intelectuales, sueños emocionales, sueños sexuales, sueños motrices y sueños instintivos; también podrían provenir del cuarto estado de conciencia, la conciencia de sí-mismo, y del quinto estado de conciencia, la conciencia objetiva. Según esta noción, los sueños subjetivos nos muestran nuestro estado interior actual, pero no sabemos leerlos, no comprendemos lo que nos dicen.

Una de las cosas más sorprendentes es que la gente imagina que sólo está en relación con el mundo externo. Pero la observación de sí-mismo nos muestra que estamos en relación con un mundo interior, invisible, y que lo importante es el lugar donde estamos y el estado en que nos encontramos en ese mundo invisible. Muchos sueños se refieren al lugar donde estamos en el mundo interior invisible, desde el cual surgen los pensamientos y proviene nuestra infelicidad. ¿En cuál de las 5 habitaciones está usted, ahora? Trate de percibir dónde está usted en este momento.

La humanidad descansa a tal punto sobre los 5 sentidos exteriores y sobre las formas materiales, que parece imposible que haya otro mundo, el mundo interior, con el cual se puede entrar en relación para terminar con el sufrimiento, encontrar la paz interior, entrar en armonía con las energías del Universo y Ser... Ser Todo... Ser uno... Ser...

Pero, mientras siga identificado con su "yo", con sus sufrimientos, su pasado, sus creencias, con todo cuanto cree que le dará felicidad, difícilmente recibirá las señales que llegan en los sueños desde sus estados superiores de conciencia, que están en usted, en su Esencia, esperando su oportunidad para manifestarse.

## Tercer estado de Conciencia

### Estado de "vigilia"

Es el mal llamado estado de "vigilia", pero que realmente es el estado de *sonambulismo* en que vive la humanidad, identificada con todo. La *identificación* es la esencia de este estado, en el cual usted se encuentra en este momento, ahora.

En este estado, el hombre no tiene conciencia independiente de su mente, no tiene conciencia de su cuerpo, no tiene conciencia de sus emociones, no tiene conciencia de sus pensamientos, no tiene conciencia de sí-mismo, no es un individuo libre del rebaño, se siente parte de la tribu, se identifica con todo, se pierde en cualquier cosa que esté haciendo, sintiendo o pensando.

### Soñar despierto

Por estar el hombre perdido, inmerso en sus acciones, sus emociones, sus ideas, creencias, imaginaciones, no presente en sí-mismo, a esta condición, el tercer estado de conciencia, se le suele denominar el estado de "soñar despierto", el estado de "sonambulismo".

El hombre, en este estado, es considerado no como el hombre real, no como el Ser real, sino como una máquina biológica, sin unidad interior, sin voluntad real, identificado con un "yo" circunstancial, manipulado por fuerzas externas, como un títere.

Para la mayoría de las personas este concepto de soñar despierto carece de sentido. Mantienen firmemente que una vez que "despiertan" son seres responsables, amos de sí-mismos, plenamente conscientes, y quien les diga que no lo son es un tonto medio loco.

Luego del sueño físico, sin sueño o con sueños, el hombre despierta. A primera vista éste es un estado de conciencia completamente diferente. Puede moverse, hablar, hacer proyectos, ver peligros, evitarlos... Parece lógico pensar que se encuentra en una situación mejor que cuando estaba físicamente dormido.

Pero si profundizamos un poco más, si miramos dentro de su mundo interior, dentro de sus pensamientos, dentro de las causas de sus acciones, comprenderemos que está casi en el mismo estado que cuando estaba dormido. Y peor aún, porque en el sueño él es pasivo, no puede hacer nada, y en el estado de “vigilia” puede hacer algo todo el tiempo, y los resultados de sus acciones suelen causarle sufrimiento y causar sufrimientos en las personas más cercanas:

*“Y, sin embargo, no se recuerda de sí-mismo. Es una máquina. Todo le sucede. No puede detener el flujo de sus pensamientos, no puede controlar su imaginación, sus emociones, su atención. Vive en un mundo subjetivo de “quiero”, “no quiero”, “me gusta”, “no me gusta”, “tengo ganas”, “No tengo ganas”, esto es, un mundo hecho de lo que él cree que le gusta o no le gusta, de lo que él cree que desea o no desea. No ve el mundo real. El mundo real le está oculto por el muro de su imaginación. Vive en el sueño. Duerme. Y lo que él llama su “conciencia lúcida” no es sino sueño, y un sueño mucho más peligroso que su sueño de la noche, en su cama.”*

Dhiravamsa  
Budista

¿Con qué sueña? Con sus posesiones, sus pensamientos, sus recuerdos, su imaginación, sus deseos, sus ilusiones, sus creencias, sus ideas... al margen de la realidad del momento presente. En este estado, identificado con lo que está pensando -porque todo eso es pensamiento- no tiene contacto con la realidad de este instante, no tiene contacto con la vida que sucede ahora, aquí.

Así que el hombre está soñando constantemente; no sólo por la noche, no sólo mientras está dormido físicamente; está soñando todo el día. Es necesario comprender bien esto. Mientras está despierto... está soñando, como un sonámbulo, con sus pensamientos.

¿Qué son los pensamientos egocéntricos? Ilusiones, imaginación, deseos, fantasías, recuerdos, sueños, la negación de la realidad que sucede en este instante, dentro y fuera de sí mismo. Usted está identificado con sus pensamientos, adicto a pensar, resolviendo la vida desde el pensamiento, todo el bendito día, sin importarle la realidad que sucede ahora, aquí.

La actividad de cada día simplemente oculta los sueños. Pero los sueños siguen ahí, están ahí, permanecen ahí. Todo pensamiento egocéntrico es un sueño que niega la realidad. Ese sueño despierto es la actividad constante de la mente egocéntrica, es la catarata de pensamientos creando ilusiones, imágenes, deseos, creencias, supersticiones, situaciones, sensaciones, emociones... sueños... despierto.

¡Este soñar despierto es la negación de la realidad que sucede Aquí, Ahora!

Es necesario comprender muy bien que el estado de “*vigilia*”, el tercer estado de conciencia, es un estado de sueño despierto, porque una mente egocéntrica dedicada a pensar, recordar, imaginar, crear, identificada con todo, está divorciada de la realidad del momento presente. Ese estado es un soñar mental, sin contacto alguno con el Aquí-Ahora-Esto, que es la realidad del momento presente, de este instante.

Y este soñar despierto tiene un antídoto, contenido en el término *Despertar*, que se encuentra en todas las Escuelas de Sabiduría, en todos los Maestros, y en este texto. Para transitar del tercer estado de conciencia, que es un soñar, al cuarto estado de conciencia, que

es la conciencia de sí-mismo, es necesario *Despertar*.

*“Despierta, alma mía.”*

Salmo 57, 8 Biblia

## **El hombre es una máquina biológica reactiva**

En el tercer estado de conciencia el hombre es considerado como una máquina biológica de pensar y hacer, sin conciencia de sí mismo ni de nada, manipulado por estímulos externos. Es tan evidente la situación que aún un religioso Jesuita, Anthony de Mello, afirma que:

*“La mayoría de las personas están dormidas, pero no lo saben. Nacen dormidas, viven dormidas, se casan dormidas, sin despertar nunca. Nunca comprenden el encanto y la belleza de esto que llamamos la existencia humana.”*

Una de las razones que explica este sonambulismo es la ignorancia de sí-mismo. Sin el conocimiento de sí, sin la comprensión de las funciones de su máquina biológica y psíquica, no puede ser libre; seguirá siempre siendo esclavo de las fuerzas externas que actúan sobre él, en forma de estímulos sensoriales.

## **En el tercer estado el hombre no comprende**

El hecho real es que el hombre, en el tercer estado de conciencia, está en una situación de la cual es muy difícil escapar, porque está identificado con todo, especialmente con su “yo” de ese momento.

No reconoce ese estado como un soñar despierto, no comprende el significado enajenante de la identificación; no comprende que el pensamiento egocéntrico, desde la memoria episódica, es una alucinación; no comprende qué es soñar dormido y qué es soñar despierto; no comprende qué es ser una máquina; no comprende qué es la Esencia; no comprende que su ser interior es una semilla que puede evolucionar; no comprende el bajo estado de conciencia en que se encuentra; no comprende qué es el verdadero *Despertar*...

En este estado de sueño-despierto, no comprende nada esencial, nada fuera de la ordinariez de su vida cotidiana, repetitiva y frívola. Más aún, este hombre dormido está rodeado de gente dormida, y toda la cultura en que vive sirve para perpetuar este estado de sueño-despierto.

¿Se puede *Despertar*? Sí, se puede. No es fácil, pero sí se puede, y es la condición para transitar hacia el cuarto estado de conciencia, que es la conciencia de sí mismo; pero

¡Es necesario Despertar!

## **El proceso psíquico de la identificación**

Como se ha comentado, la naturaleza abandona al hombre en estado de “*vigilia*”, en el tercer estado de conciencia, dotado de cuerpo, centro emocional, centro mental, “yo” y “*darse cuenta*”.

Este “*darse cuenta*” es una atención biológica, cerebral, instintiva, inconsciente, que protege la vida, orientada hacia afuera de sí, hacia el mundo externo. Pero el afuera siempre es una amenaza a la propia seguridad, y como no puede tener seguridad que surja “*de lo que él es*”, la busca “*en lo que él tiene*”. Y esta es la fuente de la identificación:

1. Me siento seguro a través de lo que tengo.  
Como el hombre necesita desesperadamente “*sentirse seguro*”, darse seguridad, busca la seguridad “*en lo que tiene*”.
2. A través de lo que tengo, me vivencio.  
Es decir, me siento vivo, me siento bien, me siento existir “*porque tengo*”.
3. A través de lo que vivencio, me defino.  
A través de lo que me hace sentirme vivir, sentirme existir, tener sentido, me defino: yo soy rico, yo soy buen padre, yo soy famoso, yo soy religioso, yo soy inteligente...
4. Me identifico con todo aquello a través de lo cual me defino.  
Todo aquello que me da seguridad y sentido, a través de lo cual construyo mi propia identidad, se convierte en “*yo soy eso*”, que es el estado de “*identificación*” propio del estado de vigilia.

“*Identificación*” significa que la persona no siente que él es él, sino que siente que él es lo que hace, o él es lo que tiene, o él es lo que piensa. En este contexto tiene sentido lo que dice Krishnamurti:

*“La mayoría de nosotros nos identificamos con nuestros muebles, con nuestra casa, con nuestra esposa o marido, con nuestro gobierno, con nuestro país, con la imagen que tenemos de nosotros mismos... Nos identificamos con nuestros conocimientos, con nuestra experiencia, con nuestras técnicas...”*

Entonces, el tercer estado de conciencia, el estado de “*vigilia*”, es un estado mental, emocional, reactivo, inconsciente, cuyos contenidos son como sueños mentales que lo alejan de la realidad del momento presente.

Su actitud esencial es la identificación con todo, y su conducta habitual es sufrir por todo. En el estado de identificación usted no es usted, sino que usted es eso, la cosa con la cual se identifica.

Es necesario comprender claramente que el tercer estado de conciencia, el “*estado de vigilia*”, es un estado de identificación con todo, de sueño mental con los ojos abiertos, como un sonámbulo; por lo tanto, para avanzar hacia el cuarto estado de conciencia es necesario “*Despertar*”.

## **Cuarto estado de Conciencia**

### **La conciencia de sí-mismo**

“*La conciencia de sí-mismo*”, el “*recuerdo de sí*”, “*estar Presente*”, “*ser Testigo*”, “*sentir que existo*”, son todas expresiones esotéricas que significan lo mismo, y que se cultivan en todas las Escuelas de Sabiduría y las utilizan todos los Maestros.

Se refieren a cierto estado interno, “*Despierto*”, a cierto estado de Presencia interior, que es condición para la práctica de la observación de sí-mismo, con la cual se inicia el proceso de la autoliberación, el proceso de la autotransformación interior.

La más remota referencia a este cuarto estado de conciencia parece ser el Sutra 53 del Tantra, una Escuela contemporánea con el milenario Yoga, que dice:

*“Oh, belleza de ojos de loto, de tacto dulce, cuando estés cantando, viendo, saboreando, sé consciente de que existes y descubre lo eterno.”*

## **Pero no sentimos que existimos**

En el mal llamado “*estado de vigilia*” en que vive la humanidad estamos haciendo, pero no somos conscientes de que existimos, de que estamos viviendo. No nos recordamos de nosotros mismos mientras hacemos lo que hacemos, no estamos *Despiertos*, no estamos *Presentes*, no somos *Testigos* del suceder interno.

Usted está comiendo, o está bañándose, o está caminando, pero no es consciente de que usted existe, usted no siente que existe, no siente que está viviendo mientras come, se baña, camina... Usted hace todo sin ser consciente de sí-mismo, sin ser consciente de nada.

Todo existe, excepto usted. Los árboles, las casas, el tráfico, todo existe mediante su “*darse cuenta*” de lo exterior, pero el “*darse cuenta*” es un estado mental, cerebral, instintivo; no es un estado de conciencia despierta.

Usted se da cuenta de todo lo que le rodea, pero no es consciente de su propio ser, de su propio existir, de que usted existe. Usted no siente que existe, no siente su propia vida, no siente que usted es, Aquí, Ahora. Usted hace, pero usted no es. Y desde este estado de sonambulismo existencial no puede aproximarse, ni por un instante, a una máxima suprema: se trata de ¡Ser en el hacer!

La propuesta tántrica nos está diciendo que, mientras esté haciendo cualquier cosa, sea consciente de que existe, sienta que existe, sienta que está vivo, sea consciente de sí-mismo, y descubra lo eterno, la energía, la vida, el Misterio de la existencia. Pero no somos conscientes de nosotros mismos mientras hacemos lo que hacemos. Todo lo hacemos mecánicamente, como máquinas biológicas programadas por la naturaleza para sus propios propósitos.

## La mente no es la conciencia de sí

En el sendero de la autoliberación es indispensable comprender claramente que la mente humana y la conciencia de sí son dos estados muy diferentes.

Hoy día la ciencia de la neurología está de acuerdo con que la mente es la actividad electro/química del cerebro, lo que hace el cerebro, los procesos de las redes neuronales, los contenidos de las memorias, los conocimientos adicionados, las imágenes del pasado, la información de la especie e individual contenida en el ADN de cada neurona. Todo eso es la mente humana. Lo que hace la corteza cerebral.

Su contenido es el recuerdo del pasado, imágenes difusas de lo que sucedió, el residuo de las experiencias vividas, el conocimiento adquirido desde la niñez, la huella de lo vivido, la sombra de lo que fue. Es tiempo, es vieja.

Esa mente humana es el recuerdo del pasado, pero no es el pasado, porque el pasado ya fue, ya ocurrió, ya no es, se extinguió en la nada. De él sólo queda el recuerdo en la memoria del cerebro, en forma de imágenes confusas, que no corresponden exactamente con los hechos tal como fueron, porque se han ido modificando según las circunstancias y las conveniencias del "yo". Sus contenidos no son confiables, pero las personas creen en ellos, porque están identificados con su mente.

La mente humana es el recuerdo de lo que pasó y la imagen de lo que pasará. Los dos, recuerdos e imágenes, son pasado, tiempo, anacrónicos. El pasado es viejo y el futuro es incierto y viejo, porque es una proyección del pasado. Eso es la mente humana. Tiempo, vieja, virtual, imágenes huecas, deseos pasajeros, creencias sin fundamento, ideas de otros, supersticiones mágicas, pensamientos egocéntricos, lo que fue, lo que nunca será.

Si está identificado con los contenidos de su mente significa que usted vive como si fuera esa mente, cree en esa mente, siente que es esa mente. Usted esencialmente no es eso, pero esa percepción empobrecida de sí mismo surge de la identificación inconsciente con esa mente. Su ego es esa identificación. Mientras esté identificado con su mente y sus contenidos, usted es eso, sólo eso. Sus tragicomedias personales, su eterno sufrimiento, brotan de esa identificación que le produce un placer perverso.

¿Cómo desidentificarse? La conciencia de sí-mismo, que es ser consciente de ser en el momento presente, y de lo que se hace ahora, en este instante, es el estado liberador. La conciencia de sí disuelve la identificación en la nada. La mente es mental, y la conciencia de sí es un estado existencial. Desde el estado de conciencia de sí puede *observar* los procesos de la mente, ser *Testigo* de esos procesos, y esa observación es el principio de la autotransformación interior, como veremos. Esto es “*Despertar*”.

## **El Despertar de la conciencia. Separarse**

El ser humano puede, y circunstancialmente le puede suceder, vivenciar el cuarto estado de conciencia como resultado de alguna emoción religiosa, bajo la influencia de una obra de arte, en el éxtasis del amor sexual o en situaciones de gran peligro y dificultad. En estas circunstancias se dice que se “*recuerda de sí-mismo*”, que “*despertó*”, que sintió su vida, que está Presente.

Estas expresiones no describen bien el cuarto estado, pero son las mejores de las que hay disponibles. Pero, en realidad, la conciencia de sí-mismo es una cierta separación perceptiva de cualquier cosa que el hombre esté haciendo, pensando o sintiendo. Y desde ese estado nuevo, separado, puede observar lo que esté haciendo, pensando o sintiendo.

Al separarse del suceder, porque ahora siente que existe, activa la conciencia de sí; y ahora puede observar ese suceder, que es lo que transforma al cuerpo, la emoción y la mente, en algo más esencial.

Al sentir que existo, que es el estado *Despierto*, surge un sentimiento de estar fuera de algo, separado de los confines del cuerpo físico, separado de los conflictos emocionales y separado de la catarata de pensamientos compulsivos. Hay una sensación de separación, un estado de no-identificación, porque la conciencia de sí es la negación absoluta de toda identificación.

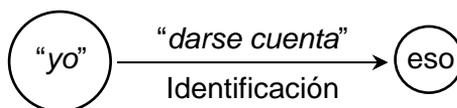
Según profundiza en este reino de la no-mente, como es llamado a veces en Oriente, usted va activando un estado de conciencia pura, va *despertando* su Esencia dormida desde su niñez. En ese estado usted siente su propia presencia, siente que está vivo Aquí, Ahora, con tal intensidad y gozo, que todo el pensamiento, todas las emociones, su cuerpo físico, así como el mundo exterior, pierden importancia.

Pero el estado *Despierto*, consciente de sí-mismo, no transforma el cuerpo, las emociones, ni los pensamientos. No sucede esto. Pero estar *Despierto, Presente, Testigo*, permite *observar* el suceder del cuerpo, las emociones y la mente, y la Atención implícita en esa observación va a transformar todo aquello en lo cual se focalice. La observación focaliza y la Atención disuelve lo observado, proceso en el cual debo estar Presente, Despierto, para ser un Testigo observador de eso. ¿Si no estoy Despierto, Presente, cómo podría observar algo?

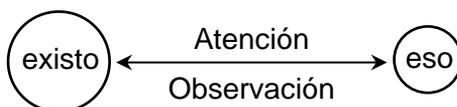
## **Dividir la Atención**

El universo creó al hombre hasta el estado de “*vigilia*”, el tercer estado de conciencia, y ahí lo abandonó, en estado de identificación,

que podemos representar así:



El paso siguiente en la evolución humana es trascender el "yo", trascender los procesos y contenidos de la mente patológica, desidentificarse, proceso que se inicia con el *Despertar* de la conciencia, que es sentir que "existo", Aquí, Ahora. Así empieza el proceso de la autoliberación y autotransformación:



Dividir la Atención hacia sí-mismo para *sentir* que "existo", que "vivo", y hacia los procesos del cuerpo, la emoción y la mente para *observarlos*, es Despertar, estar Presente, Testigo del suceder, observando el suceder interno.

Es necesario dividir la Atención, para observar conscientemente.

Esta observación contiene el fuego de la Atención, y es esta energía, la energía de la Atención, la que va a transformar todo lo observado. Esa parte de la Atención hacia sí-mismo, para sentir que existo, para sentir la vida Aquí, Ahora, es la que activa la conciencia de sí-mismo, que es la percepción pura de los procesos internos.

Sienta la energía interna de su cuerpo. Siéntala en sus manos, en sus pies, en su abdomen, en su pecho. Sienta la vida que usted

es, sienta la vida que anima su cuerpo. Entonces su cuerpo se convierte en una puerta de entrada hacia estados superiores de conciencia, que trascienden las sensaciones, la emociones y los pensamientos.

En cada ser humano hay una dimensión de conciencia mucho más profunda que el pensamiento, pero no se trata de dejar de pensar sino de dejar de identificarse con el pensamiento.

Podemos llamarla Presencia, Alerta, Despierto, conciencia incondicionada, Testigo, Atento. Desde ahí podemos *observar* el suceder interno. Desde este estado surge una comprensión liberadora, del suceder, que es no-conceptual, no-mental.

Esa comprensión es existencial.

Estar Presente, Despierto, observando, es conciencia sin pensamiento. Su propósito interior es Despertar, y su propósito exterior es cualquier cosa, todo.

La energía de la Atención, implícita en la observación, modifica la energía de lo observado, según una ley de la Física, y este hecho explica la mutación que experimenta todo lo observado atentamente. En este hecho *físico* radica el gran secreto de la autotransformación consciente.

Este es el fuego de la Atención, cuya poderosa energía transforma en energía todo lo observado.

La observación de su cuerpo trasciende las formas de su cuerpo y lo conecta con la energía de su cuerpo.

La observación de sus emociones trasciende sus imágenes del pasado y lo conecta con su energía emocional.

La observación de su mente trasciende sus pensamientos reactivos y lo conecta con la energía pura de la mente.

Una mente sana de patologías, vacía de las imágenes del pasado y silenciosa de todo pensamiento egocéntrico, es el espacio interno, vacío y silencioso, donde la Conciencia se puede manifestar.

Su Ser es ese espacio interno sano, vacío y silencioso.

La luz de la Conciencia ilumina ese espacio.

Usted es esa luz, su Ser más profundo es eso.

## **Quinto estado de conciencia**

### **La conciencia objetiva**

Desarrollada la conciencia de sí, que es estar Despierto, Testigo del suceder interno, Presente, Observándose, continuamos con la profundización en la realidad externa hacia un estado de conciencia de esa realidad, simultáneamente con la conciencia de sí-mismo, como un Todo.

¿Por qué involucrar al mundo externo en la conciencia de sí-mismo? Si los estímulos sensoriales percibidos por los sentidos son los que ponen en funcionamiento todo el aparato reactivo psicoemocional, es razón suficiente y necesaria para involucrar la vida externa al proceso consciente de la vida interna, puesto que la vida externa es la fuente de esos estímulos.

¿Recuerda que la memoria reacciona frente a un estímulo *externo*, produciendo un pensamiento en la mente *interna*?  
¿Recuerda que cada pensamiento crea una emoción interna?  
¿Recuerda que cada emoción se manifiesta como una sensación en

el cuerpo? Entonces, ¿cómo separar lo externo de lo interno? Empezamos a descubrir que la división de la realidad entre lo “*interno*” y lo “*externo*” es una ficción de la mente, porque son sólo dos facetas de una misma piedra preciosa: la existencia, que es un proceso continuo, unificado, de todo.

La *realidad* no es sólo la vida interior, que descubrimos mediante la observación de sí-mismo, en estado de conciencia de sí. También es *realidad* lo que supuestamente sucede afuera de sí, y nuestra relación con eso que parece suceder.

Por ahora, desde los estados 3 o 4 de conciencia, vemos la realidad compuesta por dos tipos de vidas: la de “*adentro*” y la de “*afuera*”. Pero, en algún momento del proceso evolutivo, en el estado 5 de *conciencia objetiva*, comprendemos que esa dualidad es una creación de la mente, porque la Vida es una sola, la Existencia es una sola, un Todo unificado de formas energéticas que aparecen, fluyen, cambian y desaparecen en la nada. Un proceso continuo.

Por ejemplo, su cuerpo es una forma energética que está cambiando de instante en instante, a nivel cuántico, a nivel atómico, a nivel molecular, a nivel celular... Entonces, ¿qué es su cuerpo?

## **Volver a los sentidos**

Para conectarnos con lo “*externo*” necesitamos utilizar conscientemente los sentidos, junto con la Atención y la Percepción pura, sin pensamientos, para *experimentar* la realidad aparente, profundizar en esa percepción, hasta *vivenciar* lo que está oculto tras la aparente realidad. Es decir, necesitamos regresar conscientemente a los sentidos para conectarnos con eso que parece existir afuera, y luego sí profundizar en eso mediante la percepción profunda y pura, que es denominada “*vivencia*”.

La diferencia entre *experiencia* y *vivencia* radica en la profundidad de la percepción. En la experiencia usted ve eso; en la vivencia usted es consciente de eso. Luego, usted es eso, todo.

## La percepción pura, alerta

Es la actitud propia del quinto estado de conciencia.

La percepción alerta consiste en un estado de atención holística simultáneamente con todos los sentidos abiertos, operando sin el pensamiento. El oído, la vista, el tacto, el olfato y el sentido del gusto, todo está activo y dispuesto para la percepción y la comprensión de la realidad que sucede, sin importar si esa realidad es objetiva o subjetiva.

Eso es la percepción alerta o Atención total. Es percibir exactamente los hechos, sin escapar de ellos, sin juicios de valor. En este estado de conciencia no hay ni bien ni mal, todo se ve y se observa tal como es, pero no se juzga. En la mente no existen divisiones internas porque no se toma partido por esto o por aquello. No existe lo correcto, ni lo incorrecto. Desaparece el conflicto entre “*lo que es*” y “*lo que debería ser*”, porque se trata de la percepción pura, cada vez más profunda, de la realidad “*tal como es*”, en este instante.

La percepción alerta, atento, es un estado del ser en el que no hay esfuerzo alguno, ni búsqueda de algún logro. Ni esfuerzo, ni búsqueda. Implica estar alerta, despierto, atento, sin juzgar, sin opciones; implica estar alerta, perceptivo, en nuestras acciones, en nuestros pensamientos, en nuestras respuestas, sin escoger, sin identificarnos ni negar; de modo que la mente sana, vacía y silenciosa empieza a comprender qué es cada pensamiento, cada emoción, cada acción, cada evento, sin que haya juicios al respecto. Y en este estado, se puede profundizar en la realidad percibida.

¿En qué consiste la profundización en la realidad percibida? La realidad, sea objetiva o subjetiva, es percibida sólo dentro del espacio de la conciencia del individuo, dentro del cerebro. Dentro de ese espacio la realidad, sea lo que sea, se percibe como la *existencia* de la realidad, en la cual se puede profundizar, puesto que toda forma de la existencia emana de la energía, toda energía emana de la Conciencia.

¿Cuál es el instrumento de la profundización? La mente sana, vacía y silenciosa, es la más tremenda energía del ser humano, que es el fuego de la *Atención*. Y esa energía es la única capaz de entrar en contacto con lo que va más allá del tiempo y de todo lo conocido por el pensamiento.

Podemos vivir viendo todas las “*formas*” de la realidad, sin juzgar; escuchando todos los sonidos, sin juzgar; oliendo todos los olores, sin juzgar; sintiendo todas las sensaciones, sin juzgar. Gustando nuestra vida tal como es, Aquí, Ahora, sin juicios, sin pensamientos egocéntricos, sin opiniones, sin opciones. Es bello. No es fácil... pero es bello.

Si a esta actitud existencial adicionamos el pensamiento funcional, fáctico, nuestra vida sería una dicha, el sufrimiento sería algo desconocido, porque viviríamos Presentes, Despiertos, Testigos del suceder, conscientes, conectados con la realidad circunstancial, con la vida que es en cada instante, sin necesidad alguna de interpretaciones ideológicas, religiosas o filosóficas.

Pero en ese estado existencial se puede profundizar:

Mediante los sentidos y la Atención, podemos percibir la “*forma*” de la realidad de este instante, sea objetiva o subjetiva.

Mediante la mente vacía y silenciosa, y la Atención, podemos percibir la *existencia* de la realidad, al trascender la “*forma*” de la realidad.

Mediante la Atención pura, podemos percibir la energía de la existencia.

Mediante la Atención pura, se puede profundizar en esa energía, hasta el Misterio que está oculto en ella, que es la Conciencia.

El “*fuego de la Atención*” es la energía que transforma Todo, desde la “*forma*” más superficial hasta el Ser más profundo.

## **Sexto estado de conciencia**

### **La Conciencia absoluta**

La Conciencia es la realidad oculta tras la energía de Todo. Pero no contiene nada, de manera que no se puede decir nada de eso. No es un saber, ni un tener, ni un hacer, ni siquiera un comprender. La luz es la mejor analogía, pero no es la luz.

Pero al profundizar en la conciencia de sí, y luego profundizar en la conciencia objetiva, tal vez se podría *Ser* eso.

Pero no se puede decir nada más.

Nos acogemos deslumbrados ante las primeras palabras de Lao-Tse, 500 a. C., en el libro más misterioso que ha sido escrito: el Tao Te King.

*“El Tao que puede ser nombrado no es el Tao eterno.*

*El nombre que puede ser nombrado no es el nombre inmutable.*

*La no-existencia es el principio del cielo y de la tierra.*

*La existencia es la madre de todo lo que hay.*

*Desde la eterna no-existencia contemplamos en calma el misterioso principio del Universo.*

*Desde la eterna existencia vemos con claridad las distinciones superficiales.*

*No-existencia y existencia son uno y lo mismo en su origen; sólo se separan cuando se vuelven manifiestos.*

*Esta unidad se llama profundidad. La infinita profundidad es la fuente donde se origina todo lo que hay en el Universo.”*

¿CÓMO profundizar hasta la infinita profundidad? ¿Hay un CÓMO?

¿Qué es lo que hay que HACER para profundizar hasta la infinita profundidad?

¿Hay que HACER algo?

¿Hay un CÓMO?

¿Hay un HACER?

¿Hay un MÉTODO?

## Capítulo 22

### No hay un *CÓMO* hacer

(Proceso 15 en la Fig. 2)

¿*CÓMO* activar la conciencia de sí-mismo?

La persona que carece de sabiduría frecuentemente pregunta *CÓMO*. ¿*Cómo* vivir? ¿*Cómo* liberarse del sufrimiento? ¿*Cómo* ser feliz? ¿*Cómo* evitar los conflictos? ¿*Cómo* descubrir la Verdad? ¿*Cómo* ver a Dios? Y parece una pregunta inteligente, sin serlo.

La mayoría de nosotros somos poco serios; queremos que se nos diga lo que tenemos que hacer, queremos que otra persona nos enseñe cómo vivir, cómo ser libre, qué es la Verdad, cómo convivir, cómo escuchar a Dios, cómo *Despertar*. Esta pregunta *cómo* significa que estoy recurriendo a la autoridad que me va a responder. Pero, ¿es que acaso se trata de una respuesta? ¿Se trata de acudir a la autoridad psicológica que sabe cómo hacer?

El “*cómo*” implica un método, un sistema. Y en el momento en que posee un sistema, un método, una manera de hacer, usted se vuelve mecánico, porque se limita a hacer lo que el sistema le ordena.

Por ejemplo, permanezca quieto; cuente hasta 100 las respiraciones; repita 1000 veces diarias un sonido; danzar durante 21 días con cierto sonido; ayune durante un mes; flagele su cuerpo hasta sangrar... Todo eso es un HACER que vamos a cuestionar.

La vía positiva del “cómo” ha llevado al hombre a dividirse; usted tiene su “cómo”, luego está el “cómo” de otra persona, el método de esto o aquello, y entonces estamos todos confundidos en una maraña de “cómo”. Si usted comprende esto, probablemente no vuelva nunca más a preguntar “cómo”.

Si pregunta cuáles son las barreras, las dificultades que impiden la lucidez, entonces podemos investigarlas. Pero si desde un principio pregunta cuál es el método, pues ha habido una docena de métodos y todos han fracasado, no han producido claridad, iluminación, o un estado de paz en el hombre. Al contrario, estos métodos han dividido al hombre; usted tiene su método y la otra persona tiene el suyo, y estos métodos se confrontan interminablemente entre sí.

## **La vía negativa**

Una vez que se definen ciertos criterios y se enuncian en forma de *método*, todo esto se vuelve demasiado burdo, demasiado mental para afrontar las sutilezas de la profundidad del Ser. La complejidad del ser actual, la complejidad de su conciencia actual, que es su ego, no puede ser abordada por un sistema que ha sido creado por el mismo pensamiento, que es parte del problema.

El “cómo” es pensamiento. De manera que nunca deberíamos plantearnos el “cómo” en absoluto; el “cómo” no debería pasarnos nunca por la cabeza. El “cómo” es una pregunta que sale del intelecto y que puede ser respondida por el intelecto de otra persona, que es la autoridad. Todo esto es un juego vano de mentes que piensan, sin

que las respuestas cambien algo. Ningún sistema puede cambiar la esencia de los problemas humanos, que es el ego, pero puede modificar las “*formas*” de manifestarse, creando la ilusión del cambio.

Podríamos examinar un poco más despacio, no el “*cómo*” positivo (haga esto, haga aquello), sino los estados internos que impiden la percepción de la realidad. Llegar a la lucidez mediante lo negativo, lo que obstruye, y no mediante el método positivo de seguir mecánicamente un sistema de naturaleza mental.

Entonces, lo importante es descubrir y comprender cuáles son los impedimentos de este instante, las obstrucciones de este instante, que impiden la clara percepción de la ansiedad humana, del miedo, el sufrimiento, la angustia de la soledad, la absoluta falta de amor, de compasión... Y ese percibir, descubrir y comprender lo que sucede internamente en este instante, no es un método, no es un sistema, sino un estado del ser. No es un HACER, sino un percibir.

¿Y cuáles son esas obstrucciones?: la autoridad psicológica, la violencia, el miedo, las creencias, el pasado, el conocimiento... todas esas son las barreras que nos impiden la percepción de la realidad “*tal como es*” en este instante. Si no me conecto con la realidad que sucede, ¿con qué me conecto?, ¿con las ilusiones?, ¿con el pasado?

## **La autoridad psicológica es un impedimento**

Para descubrir la Verdad, que está en la naturaleza de la realidad, hay que estar libre de la autoridad psicológica que nos dice “*cómo*”.

Evidentemente el especialista sabe mucho más que el hombre común. El experto, ya sea en cirugía o tecnología, sabe mucho más que la persona no familiarizada con esos conocimientos. Él es una autoridad especializada que debemos aceptar y confiar en su

conocimiento de lo externo de él.

Entonces, tenemos la autoridad del experto, la cual es necesaria, pero también está la autoridad del hombre que dice, “yo tengo conocimiento del ámbito psicológico y usted no; le voy a enseñar cómo; esto es verdad, esto es falso; debe hacer esto, no debe hacer eso”. En este caso, cuando usted se pone en manos de alguien, usted es dirigido en la dirección de la autoridad, y no podrá nunca asumir por sí-mismo su propio proceso interior, indagando en la profundidad de su propio ser, tal como es Ahora.

Uno no debería nunca poner su vida en manos de nadie que pretenda *dirigirnos*, pero sí podríamos aceptar que una persona que posee sabiduría nos inspire con su actitud frente a la vida y con su conocimiento acerca de sí-mismo.

Las distintas religiones de todo el mundo han dicho: entréguenos su vida, nosotros la guiaremos, le daremos forma, le diremos lo que tiene que hacer, porque “*fuera de la iglesia no hay salvación*”. Haga esto, siga al salvador, siga a la iglesia y alcanzará la paz. Pero, al contrario, las iglesias y las religiones de toda clase han producido guerras terribles, ocasionando la fragmentación de la mente y conflictos humanos interminables.

De manera que no se trata de liberarse de una autoridad en particular, sino de toda la aceptación conceptual de la autoridad, incluyendo la autoridad de la sociedad. Estoy condicionado culturalmente para aceptar la autoridad social, y cuando rechazo la autoridad del mundo exterior, acepto la autoridad de mi interior... que es el conocimiento incluido por la misma cultura en que me criaron.

Somos prisioneros. Y un prisionero sólo puede de un modo ideológico, teórico, creer que es libre. Somos prisioneros de todas las formas de autoridad, y éste es un hecho real del que debemos partir. No debemos aceptar una libertad ideológica, imaginaria, que no

existe. Lo real, lo que existe, es que el hombre se ha doblegado ante esta autoridad absoluta que es la sociedad, la cultura, la religión.

La sumisión a la autoridad debe desaparecer por completo para alguien que sea serio, que quiera descubrir la Verdad por sí-mismo, ver las cosas claramente, observar la realidad externa o interna, tal como es, sin asignarle significaciones mentales.

¿Cuál es la acción posible frente a la autoridad? *Observar* su acción en nuestro espacio interno, sin pensar, sin racionalizar, sin analizar.

Percepción pura de eso.

## **El miedo y la violencia son impedimentos**

Son otras obstrucciones para *Despertar*, muy fuertes, porque son extremadamente condicionantes por su naturaleza animal.

El miedo hace violento al hombre; éste no sólo practica la violencia física, sino también la violencia territorial, la sexual, la económica, la política, la verbal, la psicológica, y otras clases de violencia. Ser libre de la autoridad supone liberarse del miedo, que a su vez supone el cese de toda forma de violencia.

El hombre es psicológica y lingüísticamente violento; es violento en su vida diaria, lo que en último término conduce a la guerra en todos los niveles de la existencia. El hombre ha aceptado la guerra, que es el conflicto, como su forma de vida, ya sea en la oficina, en casa, en el terreno de juego, en casi todo. En todas partes ha aceptado la guerra, la confrontación, como su forma de vida, cuya esencia es el ejercicio mismo de la violencia, de la agresión, que se nutre del miedo. Competir es el fundamento del sistema económico.

¿Por qué es tan violento el hombre? Porque tiene miedo, y desde el miedo huye o ataca. Tiene miedo desde su parte animal, que es muy fuerte. El reptil y el mamífero que lleva en su cerebro son dominantes. Un ejemplo para el asombro: el hombre comparte el 98.3% de su ADN con una tribu de chimpancés del Congo, denominados “*bonobos*”.

De modo que mientras el hombre siga aceptando su miedo, seguirá practicando la violencia, llevará una forma de vida violenta, perpetuará el temor, con la ilusión de que al aceptar la autoridad se resolverá el conflicto. El miedo, la violencia y la autoridad forman una especie de círculo perverso, compenetrándose entre sí.

Y las iglesias dicen, viva pacíficamente, sea amable, ame a su prójimo, todo lo cual es pura ilusión, deseos, ideas. Esto no es más que una declaración verbal que no tiene sentido, porque un deseo de la autoridad no modifica al ser violento del hombre, ni a la naturaleza violenta de la sociedad.

Como veremos, la realidad sólo puede ser modificada por la *Atención* pura implícita en la observación de esa realidad, en la percepción pura de esa realidad, sin procesos racionales. Al percibir directamente los estados internos que se interponen entre nosotros sin un “*cómo*”, descubrimos que el miedo, la violencia y la autoridad, son algunas de las barreras que obstruyen el paso.

¿*Qué* hacer con estas barreras? ¿*Cómo* hacer? ¿Hacia *dónde* nos dirigimos? Como veremos, no se trata de un *qué*, ni de un *cómo*, ni de un *dónde*, sino de *comprender* existencialmente que vivimos prisionero en una jaula de autoridad, de miedo, de violencia. La comprensión es el proceso con el cual se inicia el liberarnos de los obstáculos internos, y la comprensión surge de la percepción pura.

No podemos ir más allá de la jaula a menos que estemos libres de ella, no de forma intelectual, teórica, utópica, sino realmente libres

de toda clase de autoridad; no de la autoridad del experto, sino del sentimiento de dependencia de la autoridad, del condicionamiento del miedo y la violencia.

¿Puede un ser humano liberarse por completo del miedo, sin un cómo? Liberarse no sólo al nivel superficial de la propia consciencia ordinaria, que es el contenido de la mente, sino además al nivel más profundo, en lo que se denomina el inconsciente. ¿Es eso posible? ¿Sin un cómo?

De modo que la pregunta fundamental es ¿si un ser humano, tan fuertemente condicionado como está por la propaganda de la iglesia, de la sociedad, la moralidad pública y todo lo demás, puede liberarse de toda autoridad, del miedo y la violencia, y *Despertar*, sin un cómo? La respuesta es sí. Afirmo que sí se puede, no a modo de abstracción, no según una creencia ilusoria, sino que de hecho es posible, si hay percepción pura de eso, sin un solo pensamiento.

¡Percepción pura de eso, sin un “cómo”!

## **El pasado es un gran impedimento**

Es otra poderosa abstracción, que nos impide la percepción de la realidad que sucede en este instante.

El hombre es un animal atado al tiempo, mirando hacia adelante y hacia atrás. El hombre es el resultado del tiempo, no sólo del tiempo evolutivo, cronológico, sino del psicológico. Es el resultado del tiempo: el pasado y el futuro. En la actualidad vive principalmente en el pasado.

El hombre es el pasado, porque vive desde la memoria, que es el cementerio de lo vivido. Por lo tanto, vive en el pasado, lo que hace que piense, sienta, examine todo y observe todo, desde la experiencia

acumulada del pasado, sin conexión con el momento presente. La mente es el cementerio del pasado.

El pasado es la negación de la realidad de este instante. Y no se trata de un pasado bueno o malo. El hombre vive en el pasado, piensa desde el pasado, interpreta todo desde el pasado, examina todo desde el pasado. Por lo tanto, el hombre es el pasado. Y cuando piensa en el futuro o en el presente, piensa en términos del pasado. La mente no puede percibir la realidad del momento presente, pero puede pensar en ella, y al pensar en ella... la ignora.

El pasado es la negación de este instante, de la realidad de este instante: Aquí-Ahora-Esto.

El descubrimiento de lo que está oculto en la realidad de este instante sucede cuando hay una ausencia total del pasado. Este instante es la negación del pasado. Si quiero comprender algo nuevo debo observar la realidad de este instante con los ojos claros, sin sombras del pasado. No puedo traer el pasado, con todas sus imágenes y recuerdos, y luego interpretar lo que veo Ahora como algo nuevo.

Lo que pienso de la realidad no es la realidad.

Para que haya una cualidad diferente, una forma distinta de vivir, el pasado debe desaparecer, el pasado no debe significar nada, necesitamos abandonar el estado de esclavitud del pasado: lo vivido, lo sufrido, la tradición, el modelo moral de la sociedad.

No hay un cómo, un sistema, pero podemos percibir el pasado que en este instante sucede en mi mente. Percibir eso, en este instante, sin rechazar nada, sin apegarse a nada, sin procesos racionales de ningún tipo.

## Las creencias son un gran impedimento

Las creencias tienen un poder especial que imposibilita la percepción de la realidad.

¿Usted cómo sabe que lo que cree es la Verdad? ¿Si toda creencia empieza con un pensamiento, por qué creer en lo que el pensamiento crea? ¿Necesitamos realmente tener una creencia, de cualquier clase que sea? ¿Por qué es necesaria?

No necesitamos “*creer*” que existe el sol, que existen las montañas, los ríos, las flores, las cosas, los estados emocionales, el cuerpo. No necesitamos “*creer*” que existe nuestra pareja, que tenemos conflictos con los hijos, que amamos a nuestra mascota. No necesitamos “*creer*” que, en general, la vida de la humanidad es una desdicha terrible con su angustia, su ansiedad, su conflicto y su constante ambición.

Todo eso es un hecho; todo lo que ha creado la naturaleza y todo lo que ha creado el pensamiento es un hecho, del cual no es necesario creer, pero puede ser percibido como un hecho. ¿Cuál es la necesidad de creer en lo que *no-es* si ahí está la realidad que *es*?

Pero necesitamos “*creer*”, necesitamos una creencia, por absurda que sea, cuando queremos escapar de un hecho real hacia una irrealidad. Cuando no comprendo “*lo que es*” escapo hacia “*lo que no es*”, mediante alguna creencia creada por el pensamiento. Así que, la creencia es la negación de la realidad. La creencia niega “*lo que es*” y se mueve hacia “*lo que no es*”. Al creer... creo eso... y luego creo en eso.

Una mente que escapa de lo factual, de los hechos de la relación, del conflicto, del sufrimiento, jamás encontrará la Verdad, lo Incommensurable, porque el Misterio de la vida está oculto en la realidad que sucede, Aquí-Ahora, y no en lo que creo acerca de esa

realidad. Una mente condicionada por las creencias jamás descubrirá la Verdad oculta en la realidad del instante.

El hecho de que uno colecciona creencias, libros sagrados y símbolos de Dios, ¿indica que uno es una persona religiosa? ¿O que simplemente *tiene* una religión?

Los sicarios en Colombia tienen su religión, sus creencias, van a misa, le rezan a su virgen, y eso no evita su maldad. La religión es su crueldad, y su irrealidad son sus creencias. Así que la religión, que es una suma de creencias, es un escape respecto de los hechos, una evasión de la realidad presente, una negación de lo que es.

Pero la mente que comprende existencialmente su relación con la propiedad, con la gente, con las ideas, con las creencias; una mente que ya no lucha más con los problemas que genera la relación; una mente para la que la solución no es el retiro al desierto, ni al monasterio, ni al alcohol, ni a la droga, sino la comprensión del conflicto en la relación con todo y con todos, descubrirá el Amor, descubrirá la Verdad oculta en la realidad, sin necesidad de creer en nada.

Pero la comprensión de la realidad del Aquí-Ahora-Esto, no surge de la ilusoria creencia, sino de la percepción pura de los hechos, de lo que sucede, de la observación pura de los que es, Ahora. No es necesario creer en algo, en nada.

## **La identificación es el impedimento máximo**

La identificación con algo o alguien, interno o externo, es la negación absoluta de sí-mismo, la extinción total de cualquier atisbo de conciencia de sí, la pérdida absoluta de la libertad interior, porque cuando usted se identifica con algo, usted es eso.

La identificación es vivir sintiendo que soy “eso”, la cosa con la cual me identifico, o el estado interno con el cual me identifico, sin comprender jamás que así es como vivo. La más poderosa identificación es con el patológico “ego”, con el “yo”.

El hombre común, en el mal llamado “*estado de vigilia*”, que es el estado de conciencia en el cual se encuentra, está siempre en estado de identificación; sólo cambia el objeto de su identificación.

El hombre se identifica con un pequeño problema que encuentra en su camino, y olvida las grandes metas que se propuso; se identifica con sus pensamientos y olvida todo lo demás; se identifica con sus emociones, con sus estados de ánimo, y olvida otros sentimientos más profundos. Todo lo personaliza al sentir que “yo pienso eso”, “yo siento eso”, “a mí me pasa eso”... Todo lo personaliza porque, en estado de inconciencia, no comprende que nada le sucede, sino que “*todo sucede*”.

La identificación es nuestro más terrible enemigo porque penetra por todas partes; penetra por las sensaciones del cuerpo, por las emociones compulsivas, por los sentidos, por los circunstanciales estados de ánimo, por los pensamientos reactivos...

El hombre identificado no es un ser humano sino que es “eso” con lo cual está identificado. El hombre identificado no es más que una cosa, “eso” con lo cual se identifica: mi dinero, mi emoción, lo que sucede, el poder, mi creencia, mi Dios, mi familia, mi imagen, mis conocimientos, mi importancia personal, mi amado “yo”...

El estado de identificación es uno de los grandes obstáculos para activar la conciencia-de-sí-mismo, puesto que identificado el hombre no existe como un ser vivo, porque es “eso”. En ese estado carece de *Atención*, no escucha, no comprende, no siente que está vivo, no siente su existir, no está Presente, no es Testigo de nada, ignora el estado Despierto que le es posible, porque “es esa cosa”.

Mientras un hombre se identifique con algo, es esclavo de eso, es eso.

La libertad significa, ante todo, liberarse de la identificación; y esa libertad empieza al percibir directamente el estado interior en que me encuentro, sin un solo pensamiento.

“*Despertar*” para observarme tal cual soy, en este instante, es el principio de la desidentificación.

## **La “búsqueda interior” es un impedimento**

La “*búsqueda interior*” es otra de las frustrantes e inútiles ilusiones del hombre inconsciente, que lo aleja de la realidad presente, del momento presente.

Pero, hagámonos unas preguntas que parecen absurdas: ¿Lo conocido, que es la mente, puede buscar lo desconocido que es no-mente? A menos que sepa lo que está buscando, ¿cómo va a encontrarlo? A menos que conozca lo desconocido, ¿cómo va a buscarlo? ¿Cómo va a buscar lo que no conoce? Si el que busca es su patológico “yo”, ¿qué va a encontrar? En este tipo de búsqueda ciega y obstinada hay algo imposible, pero su mente busca en la oscuridad y se complace en hacerlo.

La vida ordinaria es una búsqueda, una constante búsqueda, una búsqueda desesperada, una búsqueda sin esperanzas, incierta, en pos de algo que uno desconoce, pero lo busca. Hay una profunda urgencia de buscar, pero el hombre no sabe qué es lo que está buscando.

La frustración parece ser el destino de la humanidad, porque todo aquello que obtiene deja de tener importancia en el instante en el que lo alcanza. Pero empieza a buscar de nuevo. La búsqueda

continúa tanto si obtiene algo como si no lo obtiene. Parece irrelevante lo que obtenga o lo que deje de obtener; la búsqueda sigue de todos modos, y cuando encuentra algo... lo abandona, porque hasta la belleza cansa.

El pobre busca, el rico busca, los enfermos buscan, los sanos buscan, los poderosos buscan, los débiles buscan, los estúpidos buscan, los eruditos buscan... y nadie sabe exactamente qué es lo que busca.

Es una búsqueda desesperada. Lo busca en este mundo, lo busca en el otro mundo, lo busca en el dinero, en el poder, en la fama, en el sexo, lo busca en Dios, en el amor, en la meditación, en la oración... donde sea, pero la búsqueda continúa. Pero, ¿qué es lo que busca?

Parece que el hombre inconsciente padece la enfermedad de buscar, sin importar qué. Esta búsqueda compulsiva es una enorme barrera, una gran dificultad para *Despertar* la conciencia de sí-mismo.

¿Por qué? El buscar no le permite estar Aquí-Ahora, porque el buscar siempre le lleva a alguna otra parte, siempre lo saca del Aquí-Ahora-Esto, que es la realidad que sucede, y lo conduce a la irrealidad del Allá-Después-Eso, sin comprender qué es ese Allá, ni qué es Después, ni qué es Eso.

El buscar es una proyección de su mente, es un deseo de su mente. Su mente supone que en alguna parte está lo que necesita, pero no aquí donde usted está, y jamás puede intuir que eso que busca está dentro de usted, en este instante, dentro de su Ser, como una perla dentro de una ostra.

Recordemos las palabras de Jesucristo:

*“El reino de Dios no vendrá con advertencia, ni dirán: Helo aquí, o helo allí; porque he aquí el reino de Dios está entre vosotros.”*

San Lucas 17,21 Biblia

Su mente supone que eso existe con certeza, pero no en este mismo instante; no ahora sino después; no aquí, dentro de su espacio interno, sino en otra parte. Nunca Aquí-Ahora-Esto. Y su mente nunca, absolutamente nunca, puede percibir que lo buscado está en la realidad que sucede en este instante, dentro y fuera de sí-mismo.

Así, buscando fuera de la realidad, lejos de Aquí, en el tiempo mental, la búsqueda lo va empujando hacia las alucinaciones, la frustración, la confusión y la locura. El buscador puede volverse loco, sin que su locura sea satisfecha jamás.

La búsqueda de lo desconocido puede continuar solamente en un estado de ensoñación, de sonambulismo, de soñar despierto, en estado de vigilia hacia afuera de sí-mismo. Cuando su vida no es clara simplemente sigue buscando, empujado por una necesidad interior, sin comprender que usted lo que necesita es *encontrar* la esencia de su Ser. No necesita buscar, pero usted busca.

Usted lo que necesita es *encontrar* el Misterio oculto en la realidad presente, y puede *encontrar* si indaga perceptivamente en su *ser* de este instante. Pero como usted no comprende esto, busca afuera de sí, sin saber qué está buscando.

Para el auténtico indagador, que es el observador perceptivo de sí-mismo, Aquí-Ahora, que está Presente, Atento, Despierto, lo primero es percibir lo que está sucediendo en este instante, dentro y fuera de sí, sin un solo pensamiento.

Observar, percibir, vivenciar es un hecho existencial, y buscar es un proceso mental. La observación lo conecta con la realidad, y la

búsqueda lo desconecta de la realidad de este instante, porque es mental.

## **De manera que no hay un cómo**

Los procesos mentales disponen de “cómo”: cómo construir una casa, cómo estudiar matemáticas, cómo adquirir un computador, cómo escribir un libro. Los procesos creados por la mente encajan dentro de ciertos cómo, métodos o sistemas para su ejecución.

Pero no es lo mismo en los procesos existenciales: ¿cómo respirar?, ¿cómo sentir el cuerpo?, ¿cómo sentir este dolor físico?, ¿cómo digerir este alimento?, ¿cómo amar?, ¿cómo engendrar un hijo?, ¿cómo mirar?, ¿cómo escuchar? Estos procesos existenciales son como son, suceden según su propia naturaleza, sin que sea posible, ni necesario, forzarlos a que sean según un *sistema*, un *método*, un *cómo* mecánico inventado por la mente humana. ¡Pero puedo observarlos tal como son!, sin cambiar nada, sin apegarme a nada, sin repudiar nada.

De manera que hay “cómo” para procesos mentales, pero no hay sistemas para los procesos existenciales, que suceden según su propia naturaleza. Pero pueden ser observados.

No hay un “cómo” para *Despertar* la conciencia de sí-mismo, que es un hecho profundamente existencial, pero es posible *observar*, ser *Testigo* de los procesos que impiden ser consciente: la autoridad, el miedo, la violencia, las creencias, la identificación, las búsquedas, la indolencia, la ignorancia, los deseos, el pensamiento reactivo, las emociones compulsivas, la ansiedad, las ideologías, el pensamiento mágico, el amor al sufrimiento...

No hay “cómo”, pero se pueden *percibir* los impedimentos para vivir Despierto, Atento, consciente de sí-mismo, sin un solo

pensamiento.

No hay un “cómo”, pero los procesos internos existenciales pueden ser percibidos, sin buscar nada, sin rechazar nada, sin apegarse a nada, sin cambiar nada, sin procesos racionales de ningún tipo.

Percepción atenta, pura, de la realidad interna de este instante, tal como es.

Entonces, todo se transformará, porque la energía de la Atención, implícita en la percepción, modifica la energía de lo percibido.

*“La percepción modifica lo percibido”*

La única forma en que alguien puede ayudarle es cuestionando sus ideas. Si usted está dispuesto a escuchar, si está dispuesto a ser cuestionado, puede intentar algo, pero nadie puede ayudarle en su propio descubrirse.

¿Qué es lo más importante de todo? Es la autoobservación. Nadie puede ayudarle en eso. Nadie puede darle un método. Nadie puede indicarle una técnica. En el momento en que usted adquiera una técnica, vuelve a quedar programado, regresa a su estado de mecanicidad.

La autoobservación significa observarlo todo en usted mismo y alrededor de usted, como si le estuviera pasando a otra persona; significa no personalizar lo que le está sucediendo, no ser autorreferencia de nada; significa que *mira* las personas, las cosas y los eventos de la vida como si no tuviera que ver con ellos.

¡Cuando usted *mira* así, está activando su conciencia de sí-mismo!

## Capítulo 23

### No hay un *HACER*

(Proceso ⑮ en la Fig. 2)

Es un hecho que estamos educados y condicionados para saber, para *hacer*, para tener, buscando una seguridad que no existe. Es la identificación con los contenidos de una cultura que tiene sus propios intereses económicos y políticos, sin importarle los intereses superiores del individuo. Nos educan para *hacer*, no para *Ser*.

Hemos explicado que el antídoto contra la identificación es Despertar, estar Presente, ser Testigo del suceder, el *estado* de Percepción Atenta desde el cual podemos observar la realidad tal como es. Esos términos son equivalentes, significan la cualidad de cierto *estado interior* desde el cual se inicia el proceso de la autoobservación, de la autotransformación. Es necesario estar Despierto para poder observar el suceder interno y externo.

Entonces, la pregunta que surge de inmediato es: ¿qué hay que *HACER* para Despertar? Abra su mente para comprender que no hay que *HACER* algo específico, que no hay nada que *hacer* para Despertar.

## El regalo del Universo

El inicio del proceso del *Despertar* es un acto de gracia del Universo: un instante de peligro mortal, un instante en el éxtasis sexual, un instante frente a algo bello, un gran sufrimiento...

No podemos hacer que suceda ni tampoco podemos prepararnos para recibirlo, ni acumular méritos para merecerlo. No hay una secuencia clara de pasos lógicos que conduzcan al Despertar, aunque eso sería lo que le encantaría a la mente. No tenemos que hacernos merecedores primero. Puede llegarle al pecador antes que al santo, pero no necesariamente.

¡No hay nada que podamos hacer para vivenciar el estado Despierto, Atento, Testigo, Perceptivo!

Cualquier cosa que hagamos será iniciativa del ego, que empieza con un pensamiento codicioso del “yo”, que estará buscando agregar el Despertar o la iluminación a la lista de sus posesiones más preciadas; así, se engrandecerá y adquirirá todavía más importancia.

De esa manera, en lugar de Despertar, añadimos a la mente el *concepto* de despertar o la imagen de lo que es una persona iluminada, y nos esforzamos para vivir de acuerdo con esa imagen. Esforzarnos por ser como la imagen que tenemos de nosotros mismos, o que otros tienen de nosotros, no es vivir una vida auténtica sino representar otro de los personajes inconscientes del ego.

El primer Despertar, el primer destello de conciencia sin pensamiento, solamente sucede por la gracia de la Inteligencia del Universo, sin que hagamos nada. Una vez que se inicia el proceso no hay marcha atrás, aunque el ego puede demorarlo, pero usted no puede olvidar ese instante de Presencia consciente que le sucedió.

En algunos casos, el Despertar sucede cuando las personas

se dan cuenta, repentinamente, de los pensamientos que cruzan constantemente por su mente, especialmente los pensamientos negativos, persistentes, con los cuales quizás se ha identificado durante toda su vida. Súbitamente se produce un estado de Alerta que toma conciencia del pensamiento, sin ser parte de él.

¿Cuál es la relación entre la conciencia y el pensamiento? La conciencia es el espacio interno en el cual suceden los pensamientos, y los pensamientos es lo que sucede en ese espacio interno.

## **No es posible HACER algo**

Para HACER es necesario SER, y usted no ES; usted sucede.

La situación puede resumirse así: mientras el ego se afiance en cualquier idea, método, técnica, o cualquier forma de actividad, con el fin de acercarse a la Conciencia, estará acudiendo a una imposibilidad. El ego, el “yo”, no tiene ninguna posibilidad de acercarse a la Verdad oculta en la realidad. Puede incluso afirmarse que el ego, el “yo”, es la negación de la conciencia. Se puede ser consciente del “yo”, pero el “yo” no es la conciencia.

Sólo cuando comprendo que “*no hay nada que hacer*”, porque no puedo hacer nada, porque no estoy Presente, porque no estoy Despierto, porque no Soy, y veo el por qué, abandono el obsesivo deseo de actuar, de *hacer* algo. Es necesario comprender que, desde el estado de mi ser actual, desde el estado de “*vigilia*” en que me encuentro ahora, no es posible HACER algo, porque todo sucede. Si no estoy Presente, Despierto, Atento, ¿cómo podría hacer algo? Desde el estado de identificación en que me encuentro, identificado con todo, que es ser eso, ¿cómo podría hacer algo? ¿Cómo? Es imposible.

Al respecto, Gurdjieff es implacable:

*“El hombre es una máquina. Todo lo que hace, todas sus acciones, todas sus palabras, sus pensamientos, sus sentimientos, convicciones, opiniones y hábitos, son el resultado de influencias exteriores, de impresiones exteriores.*

*Por sí-mismo, un hombre no puede producir un solo pensamiento, una sola acción. Todo lo que dice, hace, piensa, siente, todo esto sucede. El hombre no puede descubrir nada, no puede inventar nada, no puede hacer nada, porque no está presente. Todo sucede...*

*Pero una cosa es captar con el intelecto que el hombre no puede hacer nada, y otra cosa es sentirlo “con toda su masa”, comprenderlo y no olvidarlo jamás...*

*Para hacer hay que Ser. Y ante todo hay que comprender lo que esto significa: Ser.”*

A usted todo le sucede, porque no está Despierto, Presente, Atento, receptivo, perceptivo, sin pensar. Pero ninguna persona le creerá jamás si usted le dice que él no puede hacer nada, porque él no comprende que todo su *hacer* es una reacción desde su inconciencia y su mente condicionada por el pasado. Decirle esto a alguien es particularmente ofensivo, porque es la verdad, verdad que no le interesa a nadie. A la humanidad le fascina creer que hace, que es libre para hacer, porque no comprende su realidad existencial.

Pero cuando usted ve esto, cuando lo siente, cuando lo padece, cuando lo comprende, dejará de desear actuar, y asumirá una actitud diferente.

Las palabras de Alan Watts, maestro Zen norteamericano, vienen al caso:

*“Resumiendo, no hay una acción por medio de la cual el ego pueda, por sí-mismo, producir u obtener la realización.*

*Shankara insiste, una y otra vez, en que la realización es el fruto de la comprensión y no el resultado de la acción; la realización es la disolución de la ignorancia y de la inconciencia.*

*Así como la oscuridad no se disipa moviendo los brazos, sino cuando la luz aparece, la inconciencia es vencida por la comprensión y no por la acción. La acción no puede producir la realización.”*

## **La mente atenta y silenciosa**

Es muy interesante el hecho de encontrar esta actitud de atenta pasividad en muy diversos escritos religiosos y esotéricos; en diversas Escuelas de Sabiduría como el Tao, el Zen, y el muy antiguo Sankhya; y en diferentes maestros como Buda, Shankara, Alan Watts, Osho, Joko Beck, Suzuki, Eckhart Tolle, Krishnamurti, Gurdjieff...

En el Taoísmo, por ejemplo, existe el “*wu-wei*”, que suele traducirse como un “*no intervenir*”. En el Zen se le denomina como “*soltarse*”, u “*obedecer a la naturaleza de las cosas*”; en la Cristiandad se expresa con las palabras “*Acatar la voluntad de Dios y no la mía*”; para Gurdjieff es “*El estado de recuerdo de sí*”; para Eckhart Tolle es “*El estado de Presencia*”; y para Krishnamurti es “*el estado de percepción alerta.*”

En todos, se trata de cierta calidad del ser interior, de cierto estado interior, de cierto estado de la mente, tales que permiten que ciertos estados superiores de conciencia puedan manifestarse en el espacio interno vacío y silencioso, que resulta de la percepción pura de la realidad, sin pensamiento alguno, sin acción alguna.

En ningún caso se trata de un “*hacer*”. Ver no es hacer; sentir no es hacer; observar no es hacer; percibir no es hacer; comprender no es hacer; ser Testigo no es hacer; Ser no es hacer, pero se puede “*Ser en el hacer*”.

Cuando usted está observando atentamente el paisaje, desde una montaña, usted sólo observa, sin *hacerle* nada al paisaje.

¿Qué significado tiene exactamente este estado de Atención pasiva, de percepción Atenta, no intervencionista en la realidad que sucede en este instante? No hacer absolutamente NADA se convierte en una realidad cuando la mente está en un estado de plena quietud, pero muy Despierta, Atenta, Alerta. A este estado no puede llamársele el fruto de una práctica, de un hacer, sino una *actitud* del ser:

*“¿Existe una atención sin nada que absorba la mente?  
¿Hay atención sin que la mente se concentre en un objeto?  
¿Hay atención sin ningún tipo de motivo, influencia o compulsión? ¿Puede la mente prestar atención plena sin sentido alguno de exclusión? No hay duda de que la hay, y ése es el único y verdadero estado de atención; los otros estados son trucos de la mente.*

*Si usted puede prestar atención completa sin estar absorto en algo y sin sentido alguno de exclusión, entonces descubrirá qué es meditar, porque en esa atención no hay esfuerzo, ni división, ni lucha, ni búsqueda de resultado mediante un hacer.*

*De este modo, la meditación es un proceso por el cual la mente se libera de todos los sistemas, de todos los haceres, de todos los cómo, y puede conceder atención sin estar absorta en algo y sin hacer esfuerzo alguno para concentrarse.”*

Krishnamurti

Entonces, no se trata de un *hacer* sino de un estado de *Atención* perceptiva de la realidad. Aparece la *Atención* como el instrumento de la autotransformación, y luego explicaremos por qué según ciertas leyes físicas que rigen la energía.

No es posible un hacer consciente, desde una mente inconsciente. No es posible un hacer desde una mente condicionada e identificada con el "yo". Desde el estado de "*vigilia*" el hombre no puede hacer nada, porque todo le sucede. Por ahora, el hombre es un mecanismo biológico, psicológico, reactivo, circunstancial, como una Inteligencia artificial.

## **Su obsesión por HACER**

Vivir desde una *actitud* de aguda lucidez, intensamente Atenta, no intervencionista, sin cambiar nada, sin apegarse a nada, sin rechazar nada, perceptiva del suceder, interiormente pasiva, pero atento Testigo observador de lo que sucede dentro de sí y fuera de sí, es una manera de vivir que la mente ordinaria no puede entender y no puede asumir.

¡Para vivir así hay que *Despertar*, y la humanidad está dormida, soñando, en su estado de "*vigilia*", como un sonámbulo que *hace* sin conciencia alguna!

¿Por qué es difícil? Normalmente estamos *haciendo* algo, por dentro y por fuera, en todo momento, y debido a este continuo y compulsivo *hacer* es por lo que nunca comprendemos nada a fondo. Esto es así, aun cuando creamos que no estamos haciendo nada. Pero todo esto es muy sutil, porque cuando usted piensa que no está haciendo nada, está pensando, que es su *hacer* de este momento.

Usted siempre está interiormente *haciendo* algo, que es su ruido interior. Siempre está la actividad constante y reactiva de

nuestros pensamientos, deseos, emociones y demás; la denominada “*película imaginativo-emocional*”, que se va desarrollando por sí sola en la mente. A menos que tanto ruido se calle, nunca podremos escuchar la melodía del silencio profundo, ni vivenciar la Presencia de lo Inconmensurable, que reposa en la profundidad de nuestro Ser.

Lo complejo de todo esto es que estamos tan acostumbrados a *actuar*, tan condicionados para *hacer*, que ya ni nos damos cuenta de eso, y entonces el “*no-actuar*”, que es lo contrario de nuestra actitud habitual, sólo se interpreta como otra forma de “*acción*”, o sea una práctica, la práctica de no-hacer. Por ejemplo: permanezca sentado, completamente quieto, relajado, erguido, sin mover ni las pupilas. ¿Qué es eso? Eso es un *hacer*. Es *hacer* algo inmóvil. Está creando un estado de inmovilidad que no es natural, que no pertenece a la realidad.

O se cree que este nuevo estado de “*no-actuar*”, de “*no hacer nada*”, únicamente se puede lograr mediante un enorme esfuerzo, es decir, a través de *hacer* grandes esfuerzos, porque no se ha comprendido que lo necesario es *observar atentamente* la realidad del Ahora, lo cual significa abandonar radicalmente el proceso de buscar la realización. La ostra busca afuera la perla que lleva por dentro.

Si no conozco lo que no conozco, ¿cómo lo voy a buscar? ¿Desde lo conocido, que es la mente condicionada por el pasado, puedo buscar lo desconocido? ¿Desde el estado de ignorancia de sí mismo puedo encontrar la Verdad? No. Toda búsqueda debe ser abandonada, todo *hacer* es un error; regresar a la percepción pura de la realidad contenida en el momento presente, Aquí, Ahora, sin modificar esa realidad, sea como sea, es el no-hacer necesario.

Cuando usted comprenda el poder de la Atención, el Fuego de la Atención, como veremos luego, comprenderá que todo *hacer* es inútil, que toda búsqueda es inútil, que toda acción que pretenda la iluminación es una ilusión. Comprenderá que lo importante es la

energía de la Atención, implícita en la observación de la realidad, sin cambiar voluntariamente esa realidad, sin intervenir en nada, nunca.

## ¿Cómo llevar una vida interior de no-hacer?

No hay un *cómo* tal como un método, un sistema, pero sí hay un *estado* interno desde el cual esa calidad de vida es posible.

En primer término, debemos comprender con toda claridad que cualquier acción que pretenda intervenir sobre nosotros mismos, por medio de ejercicio físicos o prácticas espirituales, constituye un impedimento agregado, en el sentido de que implica un deseo de producir directamente un cambio en nuestro ser, buscando un logro que desconozco.

Este intento, que se inicia con un pensamiento egocéntrico, plantea diversos interrogantes. ¿Quién va a cambiar qué? ¿El “yo” va a cambiar al “yo”? ¿Cuál es la dirección del cambio? Si el logro buscado es desconocido, ¿cómo puedo buscarlo sin conocerlo? ¿El pensamiento egocéntrico puede definir la acción correcta para cambiar el ser actual? ¿El deseo es la fuente correcta para iniciar una búsqueda incierta? ¿Realmente es necesario producir voluntariamente un cambio en nuestro ser?

Llamemos *Conciencia* al estado esencial de nuestro ser, al estado fundamental de nuestro ser, a la profundidad de nuestro ser. Podríamos llamarla la Verdad, lo Eterno, lo Inconmensurable, la Fuente de todas las “*formas*” que la vida va creando al manifestarse, como su cuerpo.

Entonces, el deseo de producir un cambio en nuestro ser actual nos impide comprender el hecho de que la *Conciencia* no es un estado que hay que lograr mediante ciertas acciones, puesto que desde el principio de los tiempos hemos sido *Conciencia*. Siendo así, ¿cuál

cambio es necesario?, ¿cuál acción es necesaria?

Lo que es necesario es *descubrir* nuestra realidad profunda, que está oculta bajo la coraza del ego y del “yo”, y tal descubrimiento adviene por medio de la *observación* pasiva de la realidad presente, que es el principio del proceso alquímico interior:

1. La *observación* de eso, interno o externo, nos separa de eso. Termina la identificación con eso y nos acercamos a la comprensión de eso.
2. La *comprensión*, que es la vivencia de eso, nos libera de eso, y nos conduce a la Percepción atenta de eso.
3. La Energía de la *Atención*, implícita en la percepción pura de eso, disuelve todas las “*formas*” en un campo de energía. Entonces, Todo es Uno, Uno es Todo.

Entonces, ¿qué es lo que debemos HACER? La respuesta es NADA, y en esta respuesta paradójica está contenido algo maravilloso que puede suceder dentro de sí, si no hace NADA. Pero es necesario “*Despertar*”, estar “*Presente*”, para observar la realidad sin intervenir en ella.

Pero tenga claro que *Despertar* no es un hacer intervencionista sino una actitud, un estado interior; *observar* no es un hacer; *comprender* no es un hacer; *percibir* no es un hacer intervencionista que dependa de su voluntad y de su accionar.

Este no-hacer-nada es una actitud del ser, un estado interno, y no una acción de la mente; no requiere concentración, esfuerzo, poderes de la voluntad, ni disciplina alguna, pero hay que estar “*Despierto*”, “*Presente*”, “*Atento*”, observando el suceder.

El Misterio de la Conciencia, oculto en la existencia de todo,

está AQUÍ y AHORA. Lo único que se necesita es estar Despierto, Presente, para *ver* el suceder interno y externo, para *observar* la realidad que sucede en este instante, sin intervenir, sin buscar nada, sin estar atado a ninguna idea o concepto.

Toda acción en búsqueda de lo trascendente, toda acción física o espiritual que busque activar un estado superior de conciencia es inútil, porque su fuente es el pensamiento egocéntrico. Todo eso es inútil. Todo eso contiene un deseo oculto, que no conduce a nada esencial. Todo eso es ilusión de su mente, de su “yo”.

Sólo cuando dejemos de pensar podremos comenzar a ver, a observar, a descubrir lo que está oculto en todas la “*formas*” manifestadas, sin HACER NADA, sin intervenir.

Pero es necesario “*Despertar*”.

## **Observar sin el observador**

Por último, acerquémonos a la cuestión del “*hacer o no hacer*” desde un ángulo ligeramente diferente. Cuando pienso en hacer algo con mi ser actual, o sea trabajar en mí mismo con el fin de mejorarme, obviamente esta actitud involucra el pensamiento dual: lo que soy y lo que debo ser. He creado una entidad que debe ser mejorada: el ego.

Este ego es una imagen, una idea que tengo de mí mismo, una abstracción de lo que he sido, que está representada por ciertos rasgos seleccionados de mi vida pasada hasta este instante, pero nunca de lo que realmente soy ahora mismo, en este momento. Por lo tanto, el intento de mejorarme me ata al pasado, al tiempo, y refuerza la separación entre el pensador y el pensamiento, porque siento que “yo” pienso eso. El pensador pensando eso. La dualidad.

Paradójicamente, puedo liberarme de esa ilusoria dualidad tan

solo cuando me sitúo fuera del tiempo, o sea, cuando vivo plenamente *Despierto*, Presente en el presente, Atento, perceptivo, conectado con la realidad del Aquí-Ahora-Esto.

Entonces, deja de existir la memoria episódica, que es la que me da continuidad como ego, y el ego se extingue en la nada. La memoria es tiempo pasado y el Presente es la negación del tiempo. El presente, Ahora, no es tiempo sino un momento de la eternidad. Tiempo y Eternidad son dos dimensiones de naturalezas diferentes.

Entonces, cuando estoy Despierto, Presente en el presente, no hay ego, y sólo existe un estado puro de observar sin el observador, experimentar sin el experimentador, actuar sin el actor, pensar funcionalmente sin el pensador egocéntrico.

En esto consiste la absoluta libertad, porque deja de haber alguien que ha de ser liberado, ni nada que se libere de algo.

Pero hay que estar "*Despierto*", Presente, Atento, Perceptivo, observando el suceder sin intervenir.

Y el "*Fuego de la Atención*" se encargará de transformar todas las "*formas*" en formas más simples... más simples... más simples...

Pero es necesario "*Despertar*".

# Capítulo 24

## El Despertar de la conciencia

(Proceso ⑮ en la Fig. 2)

Despertar es iniciarse en el cuarto estado de conciencia, la conciencia de sí-mismo. No es una acción. Es un estado del Ser. Es activar un estado interno que está dormido, anestesiado por el poder dominante de la *personalidad* egocéntrica.

### Dolor y sufrimiento

La palabra *metanoia* quiere decir despertarse y no perderse la vida. Es vivenciar el presente. Hay un criterio para saber si está dormido o despierto: ¿usted sufre? Si sufre, es que está dormido.

El dolor físico existe, es un mecanismo del cuerpo, una señal nerviosa que el cuerpo le envía al cerebro para avisarle que algo anda mal. El dolor protege la vida. Pero la naturaleza del sufrimiento no es real, en el sentido de que es una obra de su mente, de su sueño.

Si usted sufre es porque está dormido, soñando, en su

ordinario estado de “vigilia”. El dolor existe, es real, físico, pero el sufrimiento no es real en el sentido de que es un sueño de su mente dormida. El sufrimiento se manifiesta como una energía emocional, pero su esencia es la imaginación de su mente alucinada, un pensamiento acerca de la realidad que no acepta que la realidad es así.

Si usted tiene problemas es porque está dormido, soñando. La vida no es problemática. Es como es. Es el “yo”, la mente humana dormida, es el que crea los problemas. El sufrimiento no está en la realidad, sino en usted, en su amado “yo”, en su mente soñando dormida.

Por esta razón, en todas las Escuelas de Sabiduría y en algunas religiones se predica que hay que morir al “yo” para volver a nacer, y Jesucristo lo dijo de una manera bella:

*“No te maravilles de que te dije: Os es necesario nacer de nuevo.”*

San Juan, 3-7 Biblia

Despertar es el verdadero bautismo que hace surgir al hombre nuevo. La realidad produce hechos, no crea problemas; los problemas nacen en la mente cuando está soñando con lo imaginario, cuando está dormida, identificada con su “yo”. La realidad crea circunstancias y usted pone los problemas. Si usted sufre, es porque está dormido, divorciado de la realidad. Usted necesita Despertar.

## **Su Esencia despierta**

El ser humano, con su vida y su cerebro, la arquitectura biológica más extraordinariamente compleja creada por el Universo, es una Esencia en sí-mismo, un potencial evolucionario. Pero ahora todo depende de él. Puede asumir su destino o no asumirlo, puede

evolucionar o involucionar, según su propia decisión, dentro de los límites de su Ser humano.

Puede involucionar hacia la vida infrahumana del alcohol, la droga y los excesos, o puede evolucionar hacia estados superiores de Conciencia, que es su raíz más profunda. Esos son los polos de su evolución posible. Hacia una mayor profundidad en su naturaleza animal, implícita en su cuerpo físico, o hacia la Conciencia implícita en su Esencia.

Usted posee una Esencia cuyo espíritu es la evolución, pero aún no ha evolucionado. ¿Por qué? Porque usted está dormido, con los ojos abiertos, dándose cuenta sólo de lo externo. Hay un error en su mirada. El ser humano tiene una Esencia que puede crecer, pero no crece. Usted posee una Esencia, un potencial que lo está esperando, pero lo ignora. ¿Por qué? Porque está prisionero en una coraza acerada llamada "*personalidad*". Para que su Esencia crezca su personalidad debe morir, su "*yo*" debe terminar, y esto explica por qué la necesidad de un *Despertar*.

Es evidente que la Esencia de su Ser viene de lo Eterno, de la Conciencia pura. En términos religiosos, su Esencia es el Espíritu presente en todo el Universo, porque Todo es Conciencia. Su esencia se manifiesta sin obstáculos hasta los 4-5 años de edad. Entonces la personalidad comienza a cubrir la Esencia, tal como la ostra cubre la perla, y se hace cargo del individuo.

Ahora, la persona es sólo personalidad volcada hacia afuera, sólo ego durante años, hasta que tal vez tenga la suerte de descubrir la extraña situación en que se encuentra, sufriendo y causando sufrimientos, viviendo sin un sentido digno, consumiéndose en la frivolidad de la nada cotidiana.

Así que usted puede ser una persona muy importante, poseer una personalidad muy rica, ser muy erudito, exitoso, reconocido, pero

carece de todo desarrollo interior porque su Esencia, que es lo que usted es realmente, está en el olvido, está dormida.

La Esencia se adormece y la personalidad asume el comando de su vida. Aparece el hombre ordinario, egocéntrico, vanidoso, iracundo, codicioso, soberbio, ignorante de sí-mismo, alucinado, enajenado, cruel, violento... sembrando miseria humana en cada huella de sus pasos.

Pero la Verdad está en el centro de su Ser, en su Esencia divina, que está esperando que usted Despierte para profundizar en sí-mismo. Ese Despertar se inicia cuando usted recoge su Atención, la dirige hacia sí-mismo, hacia su propio Ser, y siente su vida, su existir. Despertar no es un hacer, sino un sentir la existencia:

*“Una vez que hay un cierto grado de Presencia despierta, la atención quieta y alerta en sus percepciones, usted puede sentir la esencia de la vida divina, la conciencia y espíritu que mora en el interior de toda criatura, de toda forma de vida, puede reconocerla como una con su propia esencia y, por lo tanto, amarla como a usted mismo.”*

Eckhart Tolle

Tenemos un cuerpo y somos una Esencia que espera su oportunidad para manifestarse como lo sublime que reside en el Ser humano. Pero el hombre no comprende nada, porque está dormido, con los ojos abiertos, mirando hacia afuera, como un pájaro prisionero en su jaula. Es necesario Despertar, asumiendo y focalizando su Atención en su espacio interno, para sentir su ser, su vida, su existir.

## **El propósito interno y el propósito externo**

Su propósito interior es Despertar. Usted comparte ese

propósito con todas las demás personas del planeta, porque es el propósito oculto que reside en toda la humanidad. Su propósito interior es una parte esencial del propósito del Todo, el Universo y su Inteligencia.

Su propósito externo puede cambiar con el tiempo. Varía mucho de una persona a otra. Pero encontrar el propósito interior y vivir alineado con él es el fundamento para lograr su propósito externo humano, inteligente. Esa conjunción del propósito interno y el propósito externo es la esencia del verdadero éxito. Una vez más, esta probabilidad existencial se resume en la fórmula mística:

*“Ser en el hacer”*

## **Estados internos Despiertos**

*Despertar* no es una acción con sí-mismo; no es un *hacer*, sino un sentir, un descubrir, un reconocer, sin cambiar nada, sin intervenir en el suceder. Como el ser humano es una complejidad enorme de cuerpo-emoción-mente, así también hay una diversidad de estados Despiertos asociados a esas tres dimensiones. Hay opciones de estados Despiertos y cada persona puede asumirlos todos, uno a uno, o sólo uno, según sean los rasgos y necesidades de su ser actual:

### *Opción 1: Reconocer el ego*

Una parte esencial del Despertar es el reconocimiento de lo no-despierto en usted, su ego, según piensa, habla y actúa.

Cuando usted reconoce la inconciencia que hay en usted, en su pensar, hablar y hacer, lo que hace posible el reconocimiento es la conciencia que está surgiendo, es el Despertar. Usted no puede luchar contra su ego y vencer, así como no puede luchar contra la

oscuridad, pero puede descubrirlo y observarlo cuando está en acción.

Este reconocimiento es la luz que ilumina su mecanicidad interior. Aparece la luz interior. Y la luz de la conciencia es todo lo que necesita. Usted es esa luz que le permite reconocer su ego, su “yo”. Usted no es su “yo”. Usted es la luz que ilumina a su “yo”.

### *Opción 2: Reconocer los pensamientos*

El Despertar ocurre cuando se da cuenta del tipo de pensamiento que tiene habitualmente, especialmente los pensamientos negativos persistentes con los que puede haber estado identificado toda su vida. Usted los reconoce, los descubre, como si los sintiera, sin cambiar nada. Permítales que sean, pero reconózcalos, sin juicios de valor.

Ese reconocimiento es la conciencia que se da cuenta del pensamiento, sin ser parte del él. Esa conciencia que aparece es un Despertar.

### *Opción 3: Conéctese con el Ahora*

Dirija toda su Atención hacia el Ahora. Haga del Ahora su foco de Atención, y manténgala ahí por unos segundos. Vuélvase intensamente consciente del momento presente, del Aquí-Ahora-Esto. Es un estado interior profundamente satisfactorio.

De esta forma usted aparta su conciencia de la actividad de su mente, y crea un espacio interno de no-mente en el que usted está alerta, Despierto, consciente, pero no pensando. Usted siente que usted es, que usted *existe*, sin pensar. Este es un estado Despierto, y es la esencia de la meditación.

#### *Opción 4: Preguntarse a sí-mismo*

Frecuentemente pregúntese: ¿Qué pasa dentro de mí en este momento?

Esta pregunta lo orientará en la dirección correcta. Pero no analice, simplemente descubra, sienta lo que está pasando en este instante. Enfoque su atención en el suceder interior. Si hay emoción, sienta la energía de su emocionalidad. Si no hay emoción en este momento, lleve su atención al campo de energía interior de su cuerpo y siéntala, sin pensar. Esa energía es la puerta de entrada al Ser.

#### *Opción 5: Del pensamiento al cuerpo*

Mientras su mente consuma toda su atención, usted vivirá desvinculado de su Ser, de su Esencia. Cada vez que esto le sucede, que es casi siempre, significa que usted no está en su cuerpo, la mente absorbe toda su energía y la transforma en materia mental. No puede dejar de pensar.

Para hacerse consciente del cuerpo, necesita reorientar su Atención mental. Ésta es una de las prácticas esenciales en el camino del Despertar, porque libera enormes cantidades de conciencia que habían quedado atrapadas en el pensamiento reactivo, inútil, compulsivo, egocéntrico.

La manera eficaz de cambiar de estado es retirar la atención del foco del pensamiento y dirigirla al foco del cuerpo; ahí podremos sentir el Ser como un campo energético invisible que da vida a lo que percibimos como nuestro cuerpo físico.

### *Opción 6: Sentir el cuerpo*

Dirija la atención a su cuerpo y siéntalo desde dentro. ¿Está vivo? ¿Hay vida en sus manos, brazos, piernas, pies, abdomen, pecho? ¿Puede sentir el campo de energía sutil que impregna la totalidad del cuerpo y llena de vida vibrante cada órgano y cada célula? ¿Puede sentirlo simultáneamente en todas partes de su cuerpo como un campo de energía unificado?

Mantenga la atención en su cuerpo, sienta las sensaciones de su cuerpo interno durante unos momentos, o muchos momentos. No empiece a pensar. Sienta las partes de su cuerpo. Sienta su cuerpo.

### *Opción 7: Descubra la respiración*

En medio de su cotidianidad encuentre minutos para estar solo, sentado, sin apoyarse en el respaldo, columna vertebral erguida sin forzar, relajado el cuerpo, ojos cerrados o abiertos.

Respire unas cuantas veces, sintiendo que inhala hasta el bajo vientre y que exhala desde el bajo vientre. Observe y sienta cómo su vientre se expande levemente con cada inhalación, y cómo se contrae con cada exhalación.

Abandone cualquier imagen visual y centre su atención exclusivamente en la sensación de la respiración en su cuerpo.

### *Opción 8: Dividir la atención*

Descubra dónde está su atención en este momento. Usualmente usted entrega toda su atención a la mente, para pensar, o al mundo externo. Constate este hecho.

Ahora, divida su atención. Mantenga una parte para sentir su cuerpo, y otra parte para hacer lo que está haciendo. No permita que toda su atención fluya hacia afuera. Haga la que está haciendo, pero simultáneamente sienta su cuerpo desde dentro, como un campo energético unificado. Manténgase arraigado en la energía de su cuerpo siempre que pueda, y desde ahí haga lo que la vida le pide que haga; desde ahí responda a las exigencias de la vida.

Descubra cómo esta actitud cambia su estado de conciencia y la cualidad de sus acciones.

### *Opción 9: ESTOY-Aquí-Ahora*

En medio de su cotidianidad saque momentos para estar solo, quieto, relajado, con sí-mismo.

Dirija su atención a los sentidos -ojos, oídos, olfato, gusto, tacto-, ábralos hacia la totalidad y sienta que *ESTOY-AQUÍ-AHORA*.

*ESTOY-aquí-ahora*. Siento que *ESTOY-aquí-ahora*.

Esta sensación de *ESTAR* no es una entidad interna, sino un estado interno consciente.

Como utilizo los sentidos abiertos, puedo ser Testigo de las cosas y eventos externos, y de mis relaciones con eso que sucede afuera.

Este sentir que *ESTOY-aquí-ahora* es un fuerte estado Despierto, un estado de Presencia que puede ser Testigo del suceder, sin un solo pensamiento.

Este es un estado de *Presencia* consciente.

### *Opción 10: Sensación de Ser y existir*

En medio de su cotidianidad encuentre minutos para sí-mismo. Adopte una posición corporal estable, erguido, relajado. Dirija toda su atención hacia su cuerpo, hacia dentro de sí, ignore los pensamientos, no busque nada. Así, se crea un estado interior de calma, silencio y sensación de *Ser*.

En este estado puedo sentir que *SOY*-aquí-ahora.

Siento que *SOY*-aquí-ahora.

Siento que *EXISTO*- aquí-ahora.

Éste es un estado de *Existencia* consciente.

Desde este estado puedo hacer lo que hay que hacer, observar el suceder, y vivir sin conflictos.

La pura sensación de *SOY* no es una idea, sino un estado interno como un sentimiento, como una vivencia, absorbiéndose cada vez más en ese estado de *EXISTIR*.

### *Opción 11: Recogimiento en el corazón*

Fije su atención en el plexo, hacia adentro, pero no en el corazón como órgano anatómico, sino en el centro del pecho, hacia lo más interno. Constate que la atención, recogida en esa área, trata de interiorizarse aún más, desligándose de lo exterior, de los procesos sensoriales y de los procesos mentales.

Aparece la pura sensación de “soy”, no como una idea, sino como un sentimiento de sí-mismo, como una vivencia de sí-mismo. Practique vivir conservando este sentimiento.

## *Opción 12: El espacio interno abierto*

En medio de su vida cotidiana encuentre momentos, cada vez más frecuentes, para percibir su mundo interno como un espacio abierto sin límites; la atención se abre en todas las direcciones, hacia el Universo, en vez de centrarse en pensamientos específicos. Viva desde ahí.

### **La vivencia personal**

Cualquiera de estos movimientos de la Atención hacia dentro de sí-mismo, para sentirse vivo, Aquí, Ahora, para percibirse como un “*existir*”, produce un estado “*Despierto*”, *Presente*, desde el cual ahora sí puede ser *Testigo* observador del suceder interno. Esta es la puerta de entrada al cuarto estado de conciencia, la conciencia de sí-mismo.

Por mi parte, he descubierto que los momentos en que asumo el estado *Despierto* se caracterizan por lo siguiente:

- Siento que soy, dentro de mi cuerpo.
- Siento que *estoy*, aquí, ahora, dentro de mi cuerpo.
- Mi respiración se hace más lenta.
- No siento ninguna amenaza de nada.
- Hay una certidumbre de estar en el sitio que me corresponde.
- Percibo mi mundo interior como un espacio abierto, en expansión, vacío y silencioso.

- Hay un sentimiento de ser, de existir, de vivir, de estar Presente, ajeno a los pensamientos egocéntricos.
- No hay pasado ni futuro.
- Las cosas de afuera me parecen cercanas, íntimas, amistosas, como una extensión de mi cuerpo.
- Percibo los eventos externos como circunstancias naturales creadas por la vida, sin personalizarlas.
- Percibo los procesos de la vida como un flujo existencial, como un río, sin causa ni efecto. Fluye, sucede, cambia.
- Me siento *Testigo* del suceder.
- Mi amado “yo” se va diluyendo.

Entonces, desde este estado *Despierto*, puedo ser Testigo del suceder interno y externo; es decir, ahora sí, estando *Presente*, puedo observar los procesos internos del cuerpo, la emoción y la mente.

Y esta observación-de-sí-mismo es la esencia del cuarto estado de conciencia.

Ahora sí, Despierto, puedo observarme.

# Capítulo 25

## La conciencia de sí-mismo

(Proceso ⑮ en la Fig. 2)

### Una precisión necesaria: Ser en el hacer

El hombre de conciencia, Despierto, de conocimiento, *actúa*. Por el contrario, el hombre que no está Despierto, el mecánico, el robot, *reacciona*. *Actuar* y *reaccionar* son dos acciones de naturaleza existencial completamente diferentes, aunque externamente sólo se visualice la acción indiferenciada.

Si usted está Despierto, Presente, observando, *actúa*; pero si está dormido, en estado de “*vigilia*”, su mecanismo biológico y psicológico *reacciona*. Si está Presente, *actúa*; si está ausente, *reacciona*. La acción es inteligente, la reacción es mecánica.

Y no es que el hombre de conciencia despierta se limite a observarse y a observar. No es así. Este suele ser un gravísimo error de interpretación de las palabras de los Maestros que han dicho “*siéntese en silencio*”. Ellos, como Buda, lo han dicho, pero ellos no dijeron “*siéntese en silencio siempre, todo el tiempo*”.

Observar conscientemente y observarse conscientemente, que en esencia es lo mismo, es sólo un aspecto de su Ser. No actúa sin observar. Mejor aún, actúa observándose, que sería otra forma de expresar la afirmación de Krishnamurti:

*“Ser en el hacer”*

Pero no se trata sólo de *observarse*, como se suele creer. Nunca se trata sólo de observarse. Nunca. Caeríamos en cierto tipo de holgazanería existencial, perderíamos energía, vitalidad, vida; nos convertiríamos en algo obtuso, torpe, sin inteligencia, porque la inteligencia sólo se agudiza cuando actúa conscientemente.

Cuando actúa momento a momento, basándose en su conciencia Despierta, que es un estado de Testigo, de vigilancia, surge una gran inteligencia funcional. Empieza a volverse luminoso interiormente, sin buscar nada. Pero para eso hacen falta dos cosas: la observación consciente y la acción que la vida exige. Si la observación de sí-mismo se convierte en inactividad, está suicidándose.

Una vez más, se trata de *“ser consciente en el hacer consciente”*, estado interno que exige dividir el poder de la Atención: una parte para *Ser* y otra parte para *actuar*, que es inusual, porque en el estado de identificación en que vive la humanidad toda la atención está focalizada en el hacer externo.

La observación consciente, desde el estado Despierto, debe llevarle a la acción, a un nuevo tipo de acción, que no es una reacción. La acción adquiere una nueva cualidad, porque emana de la conciencia de sí-mismo. ¡Usted observa y se observa, estando totalmente quieto y silencioso interiormente, y según lo que ve, responde, actúa! Es necesario comprender bien este concepto, para abandonar radicalmente la falsa idea de la inactividad externa.

El hombre Despierto, Atento, con su conciencia despierta, responde; es responsable, ¡en el sentido estricto de la palabra! Responde, no reacciona. Sus acciones nacen de su conciencia, no de su identificación, no de su mente condicionada, no de su pensamiento reactivo. Esa es una gran diferencia.

El verdadero hombre Despierto, de conocimiento, consciente de sí-mismo, actúa, hace lo que la vida le pide que haga, es muy activo, actúa de manera total desde su Ser consciente, actúa en el momento presente basándose en la conciencia del momento presente. Es como un espejo. Él *ve* y *actúa*, desde su ser.

De manera que se trata de “*Ser en el hacer*”; se trata de estar Despierto, Presente, para ser Testigo de la realidad y actuar desde la percepción del Testigo; se trata de *observar* la realidad, interna y externa, y responder desde lo observado, y no desde la mente vieja con sus fotos del pasado.

Y entonces, ¿cuál es la razón de ser de la meditación en quietud, en silencio, solo, en un rincón? Para descubrir qué es la quietud interior, qué es el silencio interior, qué es observarme interiormente, y ese descubrimiento es lo que llevo a la vida para vivir conscientemente.

Luego, en ese estado Despierto, Presente, quieto interiormente, silencioso de todo pensamiento, sin “yo”, soy como un espejo, reflejo la vida, la realidad, y respondo a la vida, sin conflictos, sin crear sufrimientos, sin necesidad de cargar un álbum de fotos del pasado dentro de la mente egocéntrica. Desde ahí actúo.

Necesito comprender qué es la observación de sí, para vivir así, porque así es la auténtica vida, sin pasado, sin futuro, sin sufrir. Y esa comprensión se adquiere con la práctica de la meditación en quietud, en silencio, solo o acompañado, durante la cual observo todo el suceder dentro del cuerpo, la emoción y la mente, sin cambiar nada,

sin hacer nada, sin pensar.

## Conciencia del cuerpo

La observación del cuerpo debe hacerse desde el estado Despierto, no con los ojos, sino con la mirada interior. Asuma el estado Despierto e inicie la observación de su cuerpo desde ahí, estando Despierto, Atento, Testigo de su cuerpo, observando el suceder dentro de su cuerpo.

Usted sólo ha visto su cuerpo desde el exterior de su conciencia, con sus ojos físicos, en un espejo. Mirar sus manos con los ojos es mirar desde afuera lo que hay afuera. Nunca ha mirado desde dentro lo que hay dentro de sí. Sólo conoce la mirada externa. No conoce la mirada interna. Mirar las “*formas*” con los ojos no cambia las “*formas*”, no cambia nada, no trasciende nada, porque ese mirar es sólo un *darse cuenta* que carece de la energía de la Atención.

Los ojos no transforman nada, porque no ven nada. Según la ciencia de la neurología, los ojos no perciben imágenes. Sólo perciben vibraciones que la luz refracta en “*algo*” externo. Sólo perciben vibraciones de colores que refracta la luz al descomponerse. Los ojos no ven imágenes. Las imágenes se crean en su cerebro.

Pero existe un proceso para mirar desde dentro de sí: asuma el estado Despierto y active la observación de lo que sucede. Desde el estado Despierto usted puede *sentir* y *observar* el suceder de su cuerpo, y esa percepción pura, sin pensar, es la conciencia de su cuerpo. Es ser consciente del cuerpo. Ese mirar desde dentro, ese sentir y observar sin ojos, ese ser Testigo de sí, es despertar la conciencia de sí-mismo.

*“El primer paso hacia la conciencia es prestarle mucha atención a tu cuerpo. Poco a poco, uno se va poniendo en*

*estado de alerta ante cada gesto y cada movimiento. Y a medida que te vas haciendo consciente, empieza a ocurrir un milagro: dejas de hacer muchas cosas que antes hacías. Tu cuerpo se encuentra más relajado, tu cuerpo está más entonado, una profunda paz empieza a prevalecer incluso en tu cuerpo, una música sutil vibra en tu cuerpo.”*

Osho

¿Qué es lo que hay que sentir y observar del cuerpo? Los movimientos, los gestos, la expresión corporal, el rostro, las sensaciones, los dolores, el peso, la masa, el volumen, la “*forma*”, la posición, la columna vertebral, la respiración, los sentidos, cada órgano de su cuerpo, sin cambiar nada.

Si puede mirar desde el interior, el que mira se ha separado de ese cuerpo que es observado, y la identificación con su cuerpo ha terminado. Usted existe dentro de su cuerpo, pero usted no es su cuerpo. Estoy en el cuerpo, pero no soy el cuerpo. En el cuerpo, pero no el cuerpo. Mi cuerpo es mi morada, mi templo, vivo ahí, pero no soy esa morada. Existo ahí, pero no soy eso. Vivo en este templo, pero no soy este templo.

¡El cuerpo es la Conciencia hecha carne y sangre! Es la “*forma*” más compleja y perfecta creada por la inteligencia del Universo.

¿Por qué el cuerpo es un templo? Si el misterio de la existencia, lo trascendente, la Fuente, se encuentra en cada partícula subatómica de su cuerpo; si las partículas cuánticas forman los átomos de su cuerpo, y los átomos forman las moléculas de su cuerpo; si las moléculas forman sus células, y sus células forman sus órganos y su vida, ¿cómo podría afirmar que lo trascendente no está en su cuerpo? ¿Cómo negar que el cuerpo es un templo sagrado?

Sentir y observar lo interno, sin ojos, lo hace consciente de algo

sagrado e inmediatamente se vuelve distinto del mundo exterior, que es el mundo de las “formas”. Usted ES esa conciencia de lo sagrado que hay dentro de su cuerpo.

Los ojos físicos le permiten sobrevivir, pero es el Testigo, el verdadero Observador interior, el que le permite vivir la vida conscientemente. El robot termina, la identificación termina, la reacción termina; un espacio psíquico surge entre su Ser y lo observado; ese espacio es el principio de la libertad interior, gracias al cuerpo. Comprenda claramente que este *observar, mirar* eso, es ser Testigo del suceder interno, sin cambiar nada, sin rechazar nada, sin apearse a nada. Es *sentir y observar* eso que sucede, sin pensar.

Esta noción del cuerpo sagrado nos permite comprender las palabras de Jesús:

*“Destruid este templo, y en tres días lo levantaré...  
Más él hablaba del templo de su cuerpo.”*

San Juan 2, 19-20-21  
Biblia

Pero San Pablo, en sus epístolas a los Corintios, es mucho más explícito:

*“¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros?”*

1 Corintios 6,19  
Biblia

Desde el punto de vista de la Física Cuántica esto es así, es la misma interpretación del cuerpo, pero en términos científicos. Visto así, el cuerpo es un recipiente sagrado que oculta el Misterio profundo de la existencia. Un medio, que en su raíz más profunda, en su esencia, contiene el misterio de los Misterios. Comprenda esta

suprema expresión: ¡El cuerpo es la Conciencia hecha carne, sangre y huesos!

De manera que, con los ojos abiertos o cerrados, asuma el estado Despierto y desde ahí observe su cuerpo interior detalladamente, pase de miembro a miembro, por dentro, lentamente, con atención plena, apasionado, sin un solo pensamiento, observe eso, sienta eso... el movimiento, las tensiones, las sensaciones, el gesto, la expresión, el dolor, el peso, la “*forma*” de su cuerpo, el volumen... Usted ha activado la conciencia de su cuerpo. Usted ES esa conciencia. Usted no es su cuerpo, pero usted ES la conciencia de su cuerpo, que es parte de la conciencia de sí-mismo.

Si usted es un meditador, siéntese a meditar con su cuerpo, quieto, silencioso, relajado, sin buscar nada. La meditación es una práctica que desarrolla una corriente tranquila de conciencia ininterrumpida. No se trata de crear un estado interno específico, sino más bien una Atenta observación de lo que es. Esa Atenta observación pura significa ausencia de juicios, evaluaciones, significados, y todo proceso racional. La energía de la *Atención*, implícita en la observación, se encarga de transmutar su cuerpo, de la “*forma*” a la conciencia. Proceda así, en varias sesiones, paso a paso, iniciando siempre con el estado Despierto:

Paso 1: Observe muy atentamente las “*formas*” de su cuerpo: brazos, piernas, tronco, cabeza, rostro, todo el cuerpo...

Paso 2: Sienta la sensación de su cuerpo: peso, masa, volumen, posición, tensiones, dolores...

Paso 3: Sienta la masa de su cuerpo como un campo de energía.

Paso 4: Sienta el espacio interno de su cuerpo como lleno de luz.

Paso 5: Vivencie su cuerpo como hecho de conciencia.

Paso 6: Sea la conciencia de su cuerpo.

¿Cómo es posible esta transmutación del cuerpo en conciencia? Es el poder de la *Atención*, implícita en la percepción pura, sin un solo pensamiento. El fuego de la *Atención*, como lo explicaremos, implícita en la observación, puede transformar la energía del cuerpo en Conciencia.

La energía de la *Atención* contiene la clave para transformar toda “*forma*”, material o mental, en energía y conciencia, y este es el Gran Secreto que está implícito en todas las prácticas meditativas.

## **Conciencia de la mente**

La identificación con el pensamiento es una de las más fuertes identificaciones de la mente, en el estado de vigilia. Es necesario comprender por qué el pensamiento egocéntrico desconoce la realidad del momento presente.

Si miro una flor y pienso “*que flor tan bella*”, entonces estoy en contacto con el pensamiento acerca de la flor y no con la flor en sí misma. Ese pensamiento crea un espacio psíquico entre el observador y la flor. Me identifico con ese pensamiento y desaparece del marco de mi conciencia la percepción de la flor real.

Si miro mi cuerpo, externo o interno, y pienso algo acerca de él, entonces ya no hay observación, ya no hay *Atención* focalizada, sino puro pensamiento. El cuerpo desaparece del campo de la percepción consciente y ahora estoy identificado con ese pensamiento. Eso no es observar, sino pensar. El pensamiento le asigna una significación egocéntrica a la realidad, con lo cual niega la realidad “*tal como es*”. Krishnamurti explica esta situación así:

*“Sólo cuando estamos en contacto, cuando no hay espacio entre el observador y lo observado, cuando no hay pensamiento, hemos establecido una relación total, por ejemplo con un árbol.*

*Uno no está identificado con el árbol -con la flor, con una mujer, un hombre o lo que fuere-, y cuando hay completa ausencia de espacio entre el observador y lo observado, existe un espacio inmenso. En ese espacio inmenso no hay conflicto; en ese espacio hay libertad del sí-mismo.”*

Si hay pensamiento, hay espacio psíquico entre la realidad y lo que pienso de la realidad, y ese espacio se llena con el contenido del pensamiento. Pero, si no hay pensamiento no hay ese espacio psíquico, hay percepción pura de la realidad, y en ese contacto surge un espacio existencial inconmensurable, lleno de libertad de todo, sin ego, sin “yo”, sin personalidad, sin pensamientos egocéntricos.

En ese espacio, vacío de toda imagen y silencioso de todo pensamiento, podría manifestarse la Conciencia pura. Pero tenga claro que es el pensamiento egocéntrico, el que surge de su memoria episódica, el que debe desaparecer. El pensamiento funcional, procedimental, el conocimiento fáctico, no presenta problemas; tiene su espacio y su tiempo, y con él respondemos inteligentemente a las exigencias de la vida, sin crear conflictos.

Una vida que funciona sin conflictos, sin sufrimientos, se apoya en siete pilares: el estado Despierto, los cinco sentidos y el pensamiento funcional. Cuando la vida descansa sobre estos siete soportes, no hay problema ni perturbación que pueda alcanzarnos.

De manera que el pensamiento egocéntrico debe desaparecer de nuestra mente y de nuestra vida. Pero, ¿qué es ese pensamiento? Ya vimos, en un capítulo anterior, que el pensamiento es la reacción

de la memoria frente a un estímulo sensorial; y este hecho, que parece tan sencillo y obvio, está asociado al misterio contenido en la “*realidad*” manifestada, misterio que no puede ser dilucidado por la mente, pero sí podría ser develado en el proceso meditativo. Veamos, cuidadosamente, el concepto contemporáneo de las ciencias del cerebro acerca de lo que es la “*realidad*” percibida por los sentidos, y asómbrese desde su más profundo sentimiento místico.

La percepción es un proceso complejo que comienza cuando los sentidos captan información vibratoria del entorno y la envían al cerebro, en forma de impulsos eléctricos, por medio de los nervios especializados de cada sentido. El oído, por ejemplo, capta vibraciones del aire, las transforma en impulsos eléctricos y los envía al cerebro vía nervios auditivos. El ojo, por ejemplo, capta vibraciones de luz (la vibración del rojo, el azul, el verde...), las transforma en impulsos eléctricos y los envía al cerebro, vía nervios ópticos.

La información que nos proporcionan los sentidos es limitada y selectiva, como les ocurre a todas las criaturas vivientes. No podemos ver las luces infrarrojas, ni el aire, ni los rayos X, ni sentir los campos electromagnéticos como hacen los pájaros, ni sentir la fuerza de la gravedad que controla nuestros movimientos. Sin embargo, la cantidad de información vibratoria que nos llega abundantemente por los cinco sentidos es impresionante, del orden de los 400.000 millones de bits por segundo, según fuentes cuánticas.

Naturalmente, no procesamos conscientemente tal cantidad de estímulos, de lo cual se encarga el cerebro que, junto con la enorme información contenida en el ADN de cada neurona, dirige todos los procesos vitales; esa conjunción de información y procesos es el inconsciente absoluto que controla la vida. Los investigadores del cerebro dicen que sólo llegan a nuestra conciencia unos 2.000 bits por segundo, que son los estímulos que componen el “*darse cuenta*”.

Por ejemplo, mientras lee estas palabras, sus sentidos

perciben la temperatura del cuarto, los sonidos del ambiente, el contacto de su cuerpo con la silla, la textura de la ropa en su piel, el sonido de la nevera, el olor del ambiente, las “*imágenes*” de las cosas... pero usted no se está dando cuenta de nada de eso, porque está concentrado en estas palabras. Todo eso se capta y se procesa en el inconsciente absoluto de su cerebro, como un computador majestuoso. Su cerebro es un enorme computador.

De manera que unos 400.000 millones de bits penetran el cerebro, vía el sistema nervioso de cada sentido, en forma de impulsos eléctricos, y crean la realidad que usted ve. Y unos 2.000 bits se encargan de estimular las memorias, para que produzcan pensamientos.

*“Así que realmente no percibimos la realidad; vemos la imagen de la realidad que nuestro cerebro ha construido a partir de la información que le proporcionan los sentidos, junto con infinitas asociaciones sacadas de la red neuronal del cerebro; y los pensamientos, creados por la mente cerebral, le dan significación a esa realidad creada por el mismo cerebro... El cerebro es el que en última instancia crea la realidad y crea nuestra interpretación de esa realidad.”*

Andrew B. Newberg  
Psiquiatra y médico nuclear

Si usted comprende el enigmático significado de esta cita de origen científico, tendrá una aproximación muy cercana a las extrañas sentencias que encuentra en todos los Maestros esotéricos:

*“Todo es maya (ilusión).”*

*“La Realidad permanece oculta.”*

*“No vemos las cosas como son; las vemos como somos.”*

*“Usted es lo que mira.”*

*“El mundo es como usted es.”*

*“Usted y el mundo son Uno.”*

*“Usted es Todo.”*

*“Vemos lo que queremos creer.”*

*“Al creer, crea eso, y luego cree en eso.”*

*“El pensamiento es una ilusión.”*

*“La Esencia está oculta en la forma.”*

Y podríamos acudir a fuentes estrictamente científicas que, con otros términos, nos transmiten la misma verdad oculta:

*“Tu cerebro no distingue la diferencia entre lo que tiene lugar ahí fuera y lo que tiene lugar aquí dentro.”*

Joe Dispenza  
Psiquiatra

*“La conciencia, el cerebro y la intención trabajan al unísono para crear la realidad.”*

Amit Goswami  
Físico cuántico

*“Las cualidades secundarias de los sentidos, tales como los colores, olores, sabores y sonidos son sólo invenciones del sistema nervioso central.”*

Rodolfo R. Llinás  
Neurólogo

De manera que, sea la “*realidad*” objetiva o subjetiva, los pensamientos son interpretaciones mentales acerca de esa realidad desconocida, interpretaciones ilusorias que impiden la percepción de la realidad. La percepción de lo real, el descubrimiento de lo real en sí-mismo, exige la extinción del pensamiento egocéntrico, porque ese pensamiento interpreta pero no percibe, asigna significación pero no ve, no mira, no observa la “*realidad*”, no puede descubrir lo Real.

¿Cuál es la relación entre *mente* y *pensamiento*? La mente no es una cosa, una entidad, sino un proceso, un suceso que carece de sustancia como una ola, como una sombra, como un sueño, por lo cual puede desaparecer sin dejar huella. La mente está hecha de pensamientos que surgen de la memoria y desaparecen en la nada, pero mientras existen crean emociones negativas y acciones equivocadas.

La mente ordinaria es sólo el proceso de los pensamientos reactivos, compulsivos. No existe como una cosa; sólo existen pensamientos reactivos que se mueven tan deprisa que usted siente que, dentro de sí-mismo, hay algo que tiene continuidad, un “yo”. La mente está hecha de pensamientos reactivos, y los pensamientos con los cuales usted se *identifica* hacen que sean *sus* pensamientos. Entonces, usted piensa y siente que “*yo pienso eso*”, sin cuestionar el “yo”, ni cuestionar ese pensar reactivo.

Viene un pensamiento reactivo y después otro, y otro, y muchos más... y hay tan poca separación entre ellos que no puede percibir el intervalo entre un pensamiento y otro. Así, dos pensamientos se unen, forman una continuidad, y debido a esa aparente continuidad usted cree que tiene una mente, y siente que “*yo pienso*”. Esa creencia sin fundamento y esa sensación del “yo” le impiden la percepción de la realidad, le imposibilitan descubrir lo Real que existe en su Esencia dormida, hacen que sea imposible descubrir la Conciencia que está oculta en su ser actual y en todas las “*formas*”.

El pensamiento lo separa de lo Real. Debe desaparecer de su mente ordinaria, para que su mente ordinaria desaparezca. Los pensamientos son el ruido de la mente. Necesitamos una mente sana, vacía y silenciosa, donde podría manifestarse la Conciencia. Sana de emociones negativas, vacía de imágenes del pasado y silenciosa de todo pensamiento.

Vamos a silenciar la mente, sin destruir nada, habiendo comprendido que los pensamientos son las reacciones de la memoria a los estímulos externos, y fluyen en un espacio psíquico que llamamos “*mente*”. No son cosas sólidas. Son energías psíquicas que toman la “*forma*” de pensamientos, energías lentas, que no pueden sobrevivir a la poderosa energía de la *Atención*, implícita en la observación. De manera que el problema del pensamiento egocéntrico se resuelve mediante el proceso de la observación consciente.

En medio de su cotidianidad saque momentos para sí-mismo... asuma el estado *Despierto*... cierre los ojos... pupilas quietas... y observe el pensamiento de ese instante... sin cambiar nada... sin rechazar nada... sin apegarse a nada... obsérvelo... obsérvelo... obsérvelo... Sea un Testigo imparcial de ese pensamiento... de este instante... obsérvelo... obsérvelo... desde el estado *Despierto*... sin intervenir... sin cambiar nada...

Lo primero que puede descubrir es que los pensamientos son como nubes: van y vienen, y su Ser es el cielo. Están ahí, flotando, pasan a través de su ser tal como pasan las nubes a través del cielo. Y pasan a través de su psiquis, de su Ser, porque usted esencialmente es un inmenso espacio creador, un “*campo informe de bienaventuranza*”, que son términos del Zen.

Internamente los pensamientos no encuentran impedimentos, no hay obstáculos, no existe ningún muro que les corte el paso. Si hay pensamientos hay emociones, y hay mente. Si no hay

pensamientos, no hay mente. La mente no se puede controlar, pero se pueden observar los pensamientos que dan “*forma*” a esa mente.

*“La mente no se puede controlar. No existe y no hay nadie para controlar. El vacío interior puede ver, pero no puede controlar. Puede mirar, pero no puede controlar... pero la simple mirada es el control; el fenómeno mismo de la observación, de ser Testigo, se convierte en maestría porque la mente desaparece.”*

Eckhart Tolle

¿Cómo es posible que la “*simple mirada*” desaparezca los pensamientos y la mente? ¡Porque esa observación contiene el fuego de la *Atención*, que es la energía que disuelve la energía lenta de los pensamientos! La energía poderosa de la *Atención* es el catalizador del proceso liberador. El “*fuego de la Atención*” disuelve las “*formas*” que toman las energías.

Pero si usted es un meditador, siéntese a meditar con sus pensamientos, quieto, relajado, sin buscar nada. Focalice su *Atención* en sus pensamientos y recorra este sendero paso a paso, en muchas sesiones, sin afán de nada, empezando siempre desde el estado Despierto:

- Paso 1: Cuando surja un pensamiento obsérvelo muy atentamente, y pregúntese: ¿quién piensa eso? No se responda a sí mismo, ni busque respuestas. Permita que las respuestas fluyan y obsérvelas.
- Paso 2: Cuando surja un pensamiento obsérvelo como si fuera una cosa. Obsérvelo a distancia, tal como mira una mesa, una silla, un cuadro.
- Paso 3: Cuando surja un pensamiento obsérvelo como una cosa que aparece, fluye y desaparece.

Paso 4: Cuando surja un pensamiento obsérvelo como un campo de energía que toma la “*forma*” de esa cosa.

Paso 5: Cuando surja un pensamiento obsérvelo como un campo de energía y pregúntese: ¿Quién está observando? No se responda, ni busque respuestas. Permita que las respuestas fluyan y obsérvelas.

Paso 6: Vivencie la energía del pensamiento como hecho de conciencia.

Paso 7: Sea la conciencia de ese pensamiento.

En cada caso, dirija su *Atención* al pensamiento de ese instante, haga del pensamiento el foco de su *Atención*, y obsérvelo. La energía de la *Atención* se encargará de transmutar ese pensamiento en energía, y esa energía en Conciencia.

## **Conciencia de las emociones**

La emoción es un fenómeno muy complejo que involucra los sentidos (percepciones), la mente (pensamientos), el sistema nervioso (impulsos eléctricos) y el cuerpo (sensaciones y acciones).

Hemos vivido con la creencia tradicional de que los pensamientos pertenecen al ámbito de la mente; que las emociones pertenecen al corazón y que las sensaciones son propias del cuerpo. Es una fragmentación muy inculta, muy elemental, que carece de realidad. El pensamiento-emoción-sensación es una tríada interactiva, que no puede ser fraccionada como si fueran piezas sueltas. La tríada pensamiento-drama-sensación es una unidad funcional.

Lo que sí es un hecho real es que, generalmente, el proceso de la tríada empieza con los pensamientos, que activan el cerebro límbico para producir moléculas químicas que se irrigan por el cuerpo, y que son percibidas por el sistema nervioso como sensaciones.

Es la mente la que interpreta esas sensaciones como emociones.

La emoción es el punto de encuentro de la mente y el cuerpo. Es la reacción del cuerpo a su mente, como un reflejo de su mente en el cuerpo. Por ejemplo, un pensamiento de peligro creará un aumento de cierta energía en el cuerpo, que llamamos miedo. El cuerpo se alista a huir. Las emociones fuertes producen cambios en la bioquímica del cuerpo, cambios que representan el aspecto físico o material de la emoción. La depresión lo puede llevar al suicidio; la ansiedad le puede destruir el corazón y la ira puede alterar su sistema nervioso.

Los antecedentes científicos son muy interesantes. La doctora Candace Pert, EE. UU., a finales del siglo XX, descubrió que en la membrana de las células había receptores alineados en la pared de cada célula. Unos tres años después del descubrimiento de los receptores, un equipo de biólogos escocés descubrió que el cerebro fabrica neuropéptidos llamados *endorfinas*.

Estaba claro que cada pensamiento produce una sustancia química específica, que corresponde a una emoción específica. Esas sustancias químicas o moléculas de la emoción (MOE), constituyen una cadena de aminoácidos formada por proteínas y se elabora en el hipotálamo, que llega a cada célula de su cuerpo penetrando por los receptores:

*“El hipotálamo es como una pequeña fábrica donde se producen ciertas sustancias químicas que se corresponden con ciertas emociones que experimentamos. Esto significa que cada emoción lleva asociada una sustancia química*

*(MOE), y la absorción corporal de dicha sustancia por parte de las células es lo que suscita el sentimiento de emoción.”*

Joe Dispenza  
Bioquímico

En el estado de vigilia en el que usted se encuentra, todo dolor emocional que experimenta dejará un residuo de sufrimiento que permanecerá en su ser. Se fusiona con el dolor del pasado, que ya estaba ahí, y se aloja en su mente y en su cuerpo. Esto incluye el dolor que sufrió cuando niño, causado por la inconciencia del mundo en el que nació.

Este dolor acumulado es un campo de energía negativa que ocupa su cuerpo y su mente. Es su *cuerpo del dolor* emocional, que lo acompañará mientras usted no active un nivel superior de conciencia.

¿Qué hacer con las emociones? Liberarse del cuerpo del dolor y del drama emocional exige el Trabajo de observar esas emociones cuando suceden, descubrir su origen, el curso que siguen, su flujo, su poder, su frecuencia, y los efectos que producen en su cuerpo y en sus relaciones; descubrir el pensamiento que les da origen y que está oculto. Focalice su *Atención* en su estado emocional de este instante, obsérvelo, y el fuego de la Atención se encargará de transmutarlo en energía y conciencia.

Esté atento a cualquier signo de infelicidad en cualquiera de sus formas; puede ser su cuerpo del dolor que despierta. Puede tomar la forma de irritación, impaciencia, miedo, humor sombrío, deseo de hacer daño, ira, depresión, ansiedad por el futuro, temor a lo incierto, depresión, desolación, falta de sentido para vivir, necesidad de drama en su relación amorosa... Obsérvela en el momento en que despierta de su estado latente, mantenga su Atención ahí, en eso, sin pensar. ¡La observación modifica lo observado! ¡La percepción pura, sin pensar, transmuta lo percibido!

Pero si usted es un meditador, siéntese a meditar con sus emociones, quieto, relajado, cómodo, sin buscar nada. Focalice su Atención en la emoción de ese momento o invoque una de sus emociones que desea transmutar y obsérvela. La energía de la Atención, implícita en la observación, se encargará de transmutar esa emoción en energía y en conciencia. Proceda así, en varias sesiones, paso a paso, iniciando siempre desde el estado *Despierto*:

- Paso 1: Invoque la emoción que quiere observar o perciba la emoción de este instante. Siéntala como una emoción que causa sufrimiento.
- Paso 2: Sienta esa emoción y descubra dónde está en su cuerpo. Obsérvela como una sensación.
- Paso 3: Sienta esa emoción y descubra cual es el pensamiento que la nutre. Obsérvelo.
- Paso 4: Observe esa emoción como un campo de energía.
- Paso 5: Vivencie al observador y a la emoción, simultáneamente, como campos de energía.
- Paso 6: Vivencie al observador y a la emoción como hechos de la misma conciencia.
- Paso 7: Deje los ojos abiertos y vivencie los objetos de la sala, por ejemplo las mesas, las paredes, las sillas... como hechos de la misma conciencia que el observador que está observando la emoción. ¡Todo es conciencia, Inteligencia, Energía!
- Paso 8: Para terminar, mire todo como conciencia, y a continuación mire todo como objetos, a los que llama mesa, silla, pared...

Estas prácticas modifican su Ser, cambian la calidad de su percepción y surge un sentimiento amoroso por todo. Desde ahora, observe todo lo que hay en el mundo como hecho de la misma

conciencia que el que está mirando los objetos. En esencia, el observador y lo observado son conciencia. ¡Todo es conciencia, Inteligencia, Energía! ¡Todo!

## **La Conciencia pura**

La conciencia de sí-mismo puede conducirnos hasta la profundidad inconmensurable de la Conciencia. De esta probabilidad doy testimonio porque en la década de los 80 tuve la dicha de participar en una meditación, dirigida por el inolvidable Maestro Olivier Laignel Salzmann, en la cual activé la conciencia del cuerpo, de la mente, de las emociones... y la fusión de las tres en un solo estado de Conciencia... Es el estado de Ser... Todo... la epifanía... el estado de bienaventuranza... la dicha... el éxtasis de existir... de Ser... la Luz... Esta vivencia me cambió la vida para siempre, y es la que me tiene Aquí, Ahora, escribiendo estas páginas.

Si usted es un meditador siéntese a meditar, quieto, relajado, tranquilo, pupilas quietas, no busque nada, y sin pensar proceda así:

Paso 1: Asuma la posición correcta.

Paso 2: Sienta y observe el estado de su cuerpo, el estado de su mente, su estado emocional.

Paso 3: Active la conciencia de su cuerpo.

Paso 4: Active la conciencia de su mente.

Paso 5: Active la conciencia de su estado emocional.

Paso 6: Fusione los 3 estado en uno solo.

Paso 7: Vivencie ese estado unificado como un campo de energía.

Paso 8: Vivencie ese campo de energía como hecho de Conciencia.

Paso 9: Sea Eso.

Paso 10: Para terminar, abra los ojos, permanezca quieto unos pocos minutos, observe todas las cosas del salón y observe su cuerpo como hechos de energía y Conciencia...

Ahora observe las cosas como cosas: la pared como pared, el tapete como tapete, su cuerpo como un cuerpo... termina.

Todo está hecho de Conciencia, Inteligencia y Energía, Todo, en formas y figuras diferentes, ya sean pensamientos, emociones, sensaciones, creencias, objetos y eventos. La naturaleza de todo es Conciencia-Inteligencia-Energía.

Toda la realidad, todo lo que sucede Aquí, Ahora, incluido su sufrimiento psicológico, es esencialmente Conciencia.

Entonces, el Misterio de la existencia se puede develar en sí mismo, si abandona el pensamiento egocéntrico y lo sustituye por un sentimiento amoroso hacia la propia vida y por la percepción pura de toda la realidad.

Pero esta actitud es válida frente a todas las “formas” de la realidad.

Amar y percibir en profundidad todo... las piedras... el agua... el viento... la flor... la noche... el sufrimiento... el dolor... la vida... la muerte del “yo”... las circunstancias de la vida... el prójimo... su cuerpo... su ser actual... Amar todo y percibir todo en su profundidad esencial... sin un solo pensamiento.

En el marco de este propósito existencial, tienen las palabras de Jesucristo la fragancia de la Verdad absoluta:

*“El reino de Dios no vendrá con advertencia, no dirán:  
Helo aquí, o helo allí; porque he aquí el reino de Dios está  
entre vosotros.”*

Lucas 17, 21 Biblia

Lo peor y más peligroso del que duerme despierto, del sonámbulo, es creer que está despierto y confundir sus sueños con la realidad.

*Despertarse* es el principio de la vida luminosa, porque sólo despiertos podemos entrar en la Verdad, hallar la libertad y descubrir el Misterio que está oculto en todo.

El amor, la libertad, la felicidad, la iluminación, su Dios están dentro de su cuerpo.

Usted es eso.

# Capítulo 26

## La conciencia objetiva

(Proceso ⑩ en la Fig. 2)

La *conciencia objetiva* es el quinto estado de conciencia que le es posible al ser humano.

Este es un tema realmente muy sensible porque implica la acción de dos dimensiones diferentes, que son escalas, actuando simultáneamente: las “*formas*” manifiestas de la realidad, y la percepción subjetiva de esas “*formas*”. Gurdjieff, mistagogo de la doctrina oculta, siglo XX, profeta del “*Cuarto Camino*”, define así la *conciencia objetiva*:

*“El quinto estado de conciencia es la conciencia objetiva. En este estado un hombre puede ver las cosas tal como son. Algunas veces, en sus estados inferiores de conciencia, puede tener chispazos de esta conciencia superior. Las religiones de todos los pueblos contienen testimonios de la posibilidad de un tal estado de conciencia que califican como “iluminación”, y lo definen como indescriptible. Pero el único camino justo hacia la conciencia*

*objetiva es a través del desarrollo de la conciencia de sí-mismo.*

En esta definición hay dos componentes: la realidad *tal como es* y la calidad de la percepción de esa realidad. Estos componentes de la *conciencia objetiva* suscitan dos preguntas:

1ª. ¿Qué es la realidad *tal como es*?

2ª. ¿Cómo se percibe esa realidad?

## **¿Qué es la realidad?**

Es un hecho que la “*realidad*” se manifiesta de una manera si la miramos con los ojos y de otras maneras si la miramos con extensiones de los ojos. Si, por ejemplo, mira su cuerpo con sus ojos, ve su cuerpo, tal como es, para sus ojos; Pero si lo mira más detenidamente, en profundidad, con un microscopio celular, ve células y su cuerpo desaparece; si mira sus células con un microscopio molecular, ve moléculas y sus células desaparecen del marco de su conciencia; si mira sus moléculas con un microscopio atómico, ve átomos y las moléculas desaparecen; si mira sus átomos con un desintegrador atómico, ve partículas subatómicas, electrones, que son energía vibrante del *campo electromagnético* creado en el Big bang, y los átomos desaparecen del marco de su conciencia perspectiva. Entonces, ¿qué es su cuerpo?

Según este razonamiento, visto en sentido contrario:

- La Conciencia se manifiesta en el Big bang.
- El Big bang crea la “*forma*” del campo.
- El campo crea la “*forma*” de la energía.

- La energía crea la “*forma*” de las partículas subatómicas.
- Las partículas crean la “*forma*” de los átomos.
- Los átomos crean la “*forma*” de las moléculas químicas.
- Las moléculas crean la “*forma*” de las células.
- Las células crean la “*forma*” de los órganos.
- Los órganos crean la “*forma*” de su cuerpo.

Entonces, la realidad es un juego de “*formas*”, unas dentro de otras, como Matrioshka, la muñeca rusa; todas las “*formas*” son simultáneas, niveles, coexistentes, complementarios; cada “*forma*” carece de materia física, y se manifiesta como un campo vibratorio, con su propia frecuencia, sus propias matemáticas, sus propias leyes.

¡Entonces, la *realidad* es un juego holístico de imágenes virtuales, que carecen de materia, creadas por diferentes frecuencias vibratorias de la energía condensada!

No existe la *materia* como una categoría absoluta, independiente, existente por sí-misma. Eso no existe. Cada nivel de la realidad, cada “*forma*” de la realidad, tiene una *materialidad* que se manifiesta, constituida por energía condensada y vibrante en ese nivel de existencia.

Hay niveles distintos de realidad que existen simultáneamente y que son todos reales, en su nivel; todas las “*formas*” de la realidad son reales, en su nivel de existencia. En otras palabras, los niveles superficiales de las “*formas*” son reales por derecho propio, en su nivel; sólo cuando las comparamos con el nivel esencial, más profundo, es cuando afirmamos que no son verdaderamente reales, que no son el nivel “*primordial*”. Son una ilusión respecto de la

primigenia Conciencia-Inteligencia-Energía, pero son reales en su nivel existencial. Es como decir que un sueño es real en estado de sueño, pero no es real cuando despierto.

Esta reflexión nos conduce a lo que podemos denominar “*La ley de la esencia*”:

*“La Conciencia, la Inteligencia del Universo y la Energía constituyen la naturaleza de todas las “formas” de la realidad...”*

Mire la Fig. 5. Todo es, esencialmente, Conciencia-Inteligencia-Energía, y esa esencia toma “*formas*”, en distintos niveles de manifestación, según sea la condensación y la frecuencia de la energía.

*“Para empezar, el aspecto sólido de la materia es producto de un típico “efecto cuántico” relacionado con el aspecto dual onda-partícula de las partículas subatómicas. Se trata de un rasgo del mundo subatómico que no tiene ninguna analogía en el mundo macroscópico.*

*Siempre que una partícula se halla confinada en una pequeña región del espacio, reacciona a su confinamiento moviéndose a su alrededor, y cuanto más pequeña sea la región de confinamiento, con más rapidez se moverán las partículas...*

*De hecho, este confinamiento de los electrones en el átomo genera en ellos enormes velocidades, de aproximadamente 700 Kilómetros por segundo. Estas altas velocidades son las que hacen que el átomo aparezca como una cosa rígida, exactamente del mismo modo que una hélice que gira muy rápidamente aparece como un disco*

*sólido. Al comprimir los átomos dan a la materia su conocido aspecto sólido.*

Fritjof Capra  
Físico

Todo lo que está fuera de su Conciencia-Inteligencia-Energía es una “*forma*” de la realidad externa, una “*forma*” del nivel de la realidad, aunque suceda internamente. Los pensamientos, emociones y sensaciones son también “*formas*” energéticas internas, en el cuerpo, pero externas a la Conciencia. Los eventos que le suceden, las cosas que lo acompañan, los animales, la naturaleza, los árboles, las flores, las personas... son “*formas*” reales en su nivel de existencia; pero son ilusiones respecto de la Conciencia.

Todo es *maya*, ilusión, “*forma*”, holograma, excepto la Conciencia-Inteligencia-Energía, que son la estructura fundamental de todas las “*formas*”, incluido su cuerpo. Su cuerpo es “*real*” en su nivel, pero es una ilusión respecto de la esencia. ¿Y usted cómo se relaciona con esa escala de realidades virtuales? Porque una cosa es la “*realidad*” y otra cosa es la calidad de la percepción de esa realidad. ¿Qué es lo que usted percibe?

## **Los profetas de la ilusión**

Mucho antes que Demócrito, 500 a. C., los sabios de la India sabían ya que había algo importante más allá de los sentidos y de las “*formas*”. Los profetas hindúes y budistas enseñaban y enseñan que el mundo de las apariencias, el mundo de las “*formas*”, el mundo que percibimos con los sentidos es “*maya*”, ilusión, y que en la profundidad de ese mundo material hay algo más fundamental, más “*real*”, aunque sea totalmente intangible. En todos sus textos afirman que hay una realidad “*superior*” que es más fundamental que el universo material y que tiene que ver con la Conciencia:

*“Hay algo perfecto e indistinto.  
Existía antes que el Cielo y la Tierra,  
silencioso y solitario.  
Permanece único y es inmutable.”*

Lao Tse

Esto es precisamente lo que la Física Cuántica está revelando. Sugiere que hay un reino enteramente no-físico en el núcleo del mundo físico, llámese información cósmica, campo de bienaventuranza, ondas de probabilidad, Inteligencia cósmica o Conciencia.

Ese campo subyacente de Conciencia es lo que *“realmente”* constituye la esencia más profunda del Universo, y nosotros afirmamos que la tríada Conciencia-Inteligencia-Energía es la naturaleza más profunda de la realidad manifestada como *“formas”*. Pero sigue siendo verdad lo que el budismo enseña: todas las *“formas”* de la aparente realidad son ilusiones, hologramas percibidos por los sentidos, a los cuales el cerebro les asigna una significación personalizada, egocéntrica.

Aparece, ahora, el problema de la percepción. Cuando su ego le asigna una significación egocéntrica a la *“forma”* percibida, está *creando* una nueva realidad personalizada a partir del holograma percibido. ¿Qué *crea* la significación mental aplicada a una *“forma”* virtual? ¿Una nueva *“realidad”*?

## **¿Qué es la percepción de la realidad?**

Los animales viven en una realidad muy distinta a la nuestra. Algunos perciben sonidos que nosotros no podemos oír, o ven frecuencias luminosas que nosotros no podemos ver, como los rayos ultravioletas o los infrarrojos. Otros animales perciben la realidad como campos de calor, tal como las serpientes; otros perciben el

campo magnético de la tierra, como los pájaros, y otros, como los murciélagos, perciben la realidad como los ecos de sus propios ultrasonidos emitidos.

La mayoría de los mamíferos, como los perros, viven en un mundo lleno de olores y confían en la vista mucho menos que nosotros. Si todos esos animales se reunieran para definir qué es la realidad, no podrían ponerse de acuerdo nunca, porque la realidad percibida depende del ser del animal que percibe. La realidad percibida es relativa al perceptor, al observador. Cada animal percibe lo que puede percibir, según su ser, pero nada garantiza que eso percibido sea la Verdad.

¿Y qué sucede con el animal humano, que posee los rasgos de su especie, sus instintos animales, su ego, su amado “yo”, pero que también puede modificar su estado de conciencia?

## **¿Qué es lo que vemos con los ojos?**

Entre los humanos, la mayoría de las personas cree que la “*realidad*” es lo que los sentidos captan. Y la ciencia apoyó esa noción equivocada durante 400 años, desde Newton: si no percibimos algo a través de los cinco sentidos, no es real. Hasta que, afortunadamente, apareció la Física Cuántica a principios del Siglo XX, y entonces no quedó piedra sobre piedra. Toda la ciencia, de toda la historia de la humanidad, tuvo que ser cuestionada, y renació el Misterio que se había perdido en el dogma religioso del oscurantismo medieval.

Cuestionemos la percepción de los ojos, en la cual confiamos sin dudar un solo instante. Al leer estas palabras no es que sus ojos le envíen a su cerebro una imagen de cada letra que “ve”. No es así el proceso porque el ojo no “ve” letras, no “ve” imágenes, no “ve” cosas. La retina lo único que percibe son frecuencias vibratorias de luz, las convierte en impulsos eléctricos, las envía al cerebro vía

nervios ópticos, y en el cerebro se fusionan con otros impulsos eléctricos provenientes de los otros sentidos. El proceso funciona así, para elaborar las letras que “lee”:

*“Primero descompone los impulsos entrantes en formas, colores y modelos básicos. Después comienza a casarlos con recuerdos almacenados de cosas similares y los asocia con emociones y significados asignados a acontecimientos de su pasado; finalmente lo une todo en una “imagen” integrada y la trasmite de manera intermitente al lóbulo frontal, 40 veces por segundo, y entonces usted “ve” eso. Es como una película muy rápida e intermitente. Es decir, su cerebro pinta lo que “ve”.*

Daniel Monti  
Médico nuclear

La prueba científica de que su cerebro es el que realmente percibe y no sus ojos es la siguiente: el nervio óptico sólo transmite impulsos eléctricos, como todo el sistema nervioso; ningún nervio transmite imágenes, ni sonidos, ni olores, ni sabores. Y, no hay receptores visuales en el lugar donde el nervio óptico llega hasta la parte trasera del cerebro, en la zona visual.

## **Entonces, ¿qué es lo que percibimos?**

Lea atentamente esta cita de origen científico:

*“El cerebro es una fábrica de muchos productos. Su materia prima es la información: la longitud de las ondas de luz que chocan contra la retina; la duración de las ondas de sonido que tañen el oído; el efecto de una molécula sobre el canal olfativo. Con todo esto, las áreas sensoriales del cerebro se forman una idea de lo que hay fuera.*

*Pero la percepción básica no es el producto terminado del cerebro. La construcción final es una percepción dotada de sentido. Los significados que adherimos a nuestras percepciones son muy útiles: transforman meros cánones de luz en objetos que podemos usar, gente que podemos amar, sitios donde podemos ir.”*

Amit Goswami  
Neurólogo

De manera que realmente no percibimos la *realidad* tal como es, sino que la creamos; vemos la imagen de la realidad que nuestro cerebro ha construido a partir de los estímulos que le proporcionan los sentidos, junto con infinitas asociaciones sacadas de la enorme red neuronal de su cerebro, junto con la enorme cantidad de información genética contenida en el ADN de cada neurona de esa red neuronal, y junto con su motivación. Usted ve lo que quiere ver. Usted es lo que mira. Usted crea su realidad a partir de dos componentes:

1. Los estímulos percibidos por sus sentidos.
2. Los contenidos de su *ser* actual.

Así es como su cerebro percibe biológica e inconscientemente su realidad, sin su participación. Así es como el cerebro está programado por la naturaleza para funcionar creando realidades. Llega el estímulo sensorial, su memoria reacciona con un pensamiento, el pensamiento activa procesos emocionales, y tal pensamiento/emoción le asigna una significación a lo percibido. ¡Usted ha creado su realidad!

¡Así es como funciona su cerebro en el estado de vigilia, en el tercer estado de conciencia que le es posible, biológicamente, mecánicamente, reactivamente, creando su realidad de instante en instante, sin que usted participe jamás conscientemente!

*“Depende de cuáles hayan sido sus experiencias vividas y de cómo procesa la información; eso es lo que crea realmente su mundo visual... El cerebro es el que en última instancia percibe la realidad y crea nuestra interpretación del mundo.”*

Andrew B. Newberg  
Médico nuclear

Cada cerebro construye su mundo de manera ligeramente distinta de los demás cerebros, porque cada cerebro es distinto. La percepción de un objeto “*externo*” variará de persona a persona, porque no hay dos personas que tengan exactamente el mismo número de neuronas motoras, neuronas sensibles al rojo, neuronas sensibles a las líneas rectas, neuronas sensibles a la luz... Un músico, por ejemplo, puede tener un 25% más de corteza auditiva dedicada a procesar vibraciones sonoras.

De manera que no hay una imagen definitiva de lo que hay “*ahí afuera*”, sino una construcción dentro de nuestros cerebros, construcción que se desencadena a partir de los estímulos sensoriales externos que mejor estamos preparados para recibir, y que se concreta a partir de los contenidos de su *ser* actual, que es el que asigna significación a lo percibido.

## **La “ley de la creación personal”**

La premisa primordial, según las ciencias del cerebro, es que nosotros creamos el mundo que percibimos, al asignar significación a lo percibido. El proceso creativo se inicia a partir de los estímulos sensoriales de la “*realidad*”, y se concreta mediante los contenidos genéticos, neuronales, mentales y emocionales. Es decir, su *ser* actual, su estado actual de conciencia, es el que asigna significación a sus percepciones. ¡Su *ser* crea su realidad!

Este hecho nos permite deducir lo que podemos denominar “*La ley de la creación personal*”:

*“La Conciencia, la Inteligencia del Universo y la Energía constituyen la naturaleza de todas las “formas” de la realidad... y su actitud crea su realidad personal.”*

¿Qué es su actitud?: su ser actual, su estado de conciencia de ahora, de este instante, la calidad de su percepción, la profundidad de su comprensión, su sensibilidad perceptiva, su sentimiento al observar esa “*realidad*”.

La primera parte de esta ley explica *cómo* es que la “*realidad*” llega a ser, y la segunda parte explica *por qué* su realidad es cómo es.

## **El retorno a la Conciencia pura**

Si la “*realidad*” manifestada es una escala de niveles, de “*formas*” diferentes, simultáneas y complementarias, cuya esencia más profunda es la Conciencia-Inteligencia del Universo-Energía; y si su *ser* es una escala de 6 niveles posibles de conciencia, cruce esas dos escalas. ¿Qué pasaría?

- En el estado de sueño profundo, que es su primer estado de conciencia, respira, su corazón late, no hay “yo”, no es consciente de sí-mismo ni de nada, no percibe “*formas*”, su cuerpo forma parte de la naturaleza, como un árbol. Inconciencia pura.
- En el estado de sueño con sueños, que es su segundo estado de conciencia, su sub-consciente crea sus “*formas*” oníricas, crea los dramas que llenan ese estado de conciencia, crea un mundo de fantasías en el cual usted

participa.

- En el estado de vigilia, que es su tercer estado de conciencia, su *ser* está constituido por su cuerpo, emoción, mente, “yo”, ego, personalidad, identificación y apego. Desde ese *ser* inconsciente, patológico, primitivo, usted le asigna significación a los estímulos percibidos, *crea* su realidad de ahora, *crea* su pasado, *crea* su futuro, *crea* su drama, *crea* su sufrimiento. En este estado de inconciencia su vida es un reflejo de su *ser*, como un espejo.
- En el estado de *conciencia de sí*, que es el cuarto estado de conciencia que le es posible, usted podría observar sus “*formas*” tal como son, sin asignarles ninguna significación.

Si profundiza en la *conciencia de sí*, podría percibir la energía que está contenida en todas las “*formas*” manifestadas.

Si profundiza un poco más en la *conciencia de sí-mismo*, podría descubrir la Inteligencia del Universo que crea las “*formas*” tal como son.

Y si profundiza aún más en la *conciencia de sí-mismo*, desde su conciencia podría vivenciar la Conciencia pura, lo Eterno, lo Inconmensurable, la Verdad que está oculta en la profundidad de todas las “*formas*”, porque ¡Todo es Conciencia!

*“Se tranquiliza el corazón del guerrero y alcanza un estado de armonía espiritual con el Universo.”*

Yoga

El ciclo se ha cerrado, Todo empezó con la Conciencia y todo

termina en la Conciencia. La Conciencia involuciona hacia las “formas” y las “formas” pueden evolucionar para regresar a la Conciencia, como una danza cósmica, la danza de Shiva en el hinduismo.

## Lo que proponemos

No se trata, entonces, de la “nada” y el “vacío”, constantemente citados por los místicos orientales, desde la perspectiva de hace unos 4.000 años, intuitivos sin ciencia alguna.

Se trata de *Ser* lo que “*esencialmente*” somos.

Se trata de trascender lo que “*formalmente*” somos.

Abandonar toda “*forma*”, para *Ser*.

Porque todo es Conciencia.

¿Cómo?

Sanar la mente de toda patología emocional, de toda imagen del pasado, y del ruido del pensamiento egocéntrico.

Diluir en la nada energética el “*ego*”, el “*yo*” y la “*personalidad*”, con su enorme poder conflictivo y desinteriorizador.

Sumergirse conscientemente en la profundidad de sí-mismo, tras el Misterio oculto.

Conectar con la profundidad de todo, en un estado permanente de “*comuni3n amorosa*” que diluye la ilusi3n de ser distintos y de estar separados. Todo y todos somos lo mismo.

Vivir intensamente atentos, receptivos, perceptivos, sensiblemente amorosos con la realidad del momento presente, que oculta el Secreto.

Asumir una actitud de entrega al proceso interior, sencilla y persistente, sin emocionalismos, pero lúcida, como quien está asistiendo contemplativamente al nacimiento prolongado de un día, del único día.

*Ser... lo que ES... Aquí... Ahora...*

*Ser... lo que ES...*

*Ser... la Conciencia... de Todo...*

*Ser... Todo... Ser... Nada...*

*Ser...*

# Epílogo

Antes del siglo XX los científicos solían decir que sólo existía la materia, nada más. Surgieron grandes sistemas de filosofía basados en el concepto de que sólo existía la materia. Respecto de la conciencia, entendida entonces como el “*darse cuenta*”, era sólo un epifenómeno, un producto secundario de la materia. No era más que materia disfrazada, algo muy sutil, pero no obstante, material.

Pero en las primeras décadas del siglo XX sucedieron descubrimientos extraordinarios. Los científicos trataron de descubrir qué era la materia, pero en cuanto profundizaron en ella hallaron que no había tal cosa como la “*materia*”. Al analizarla, al penetrarla, descubrieron que desaparecía; aparecían otras “*formas*” materiales denominadas “*moléculas*”, que al ser penetradas desaparecían; entonces, aparecían otras “*formas*” materiales denominadas “*átomos*”, que al ser abiertos desaparecían... y así sucesivamente.

Nietzsche había dicho unos cien años antes: “*Dios ha muerto*”. Pero, durante los primeros 50 años del siglo XX, gracias a los grandes científicos de la época, tales como Ernest Rutherford, James Maxwell, Michael Faraday, Niels Bohr, Louis De Broglie, Albert Einstein, Werner Heisenberg, Pierre Simon Laplace, Max Planck, Wolfgang Pauli... descubrieron que la materia había muerto, porque desaparecía al ser observada en profundidad.

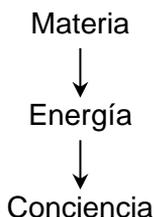
Y había muerto, no porque las personas religiosas lo creyeran

así en nombre de Dios, sino porque los científicos habían llegado a la conclusión categórica de que la materia era sólo una “*forma*”, una apariencia de una realidad más profunda.

La materia parece que es como es, porque no podemos ver muy profundamente en ella. Nuestros ojos están diseñados por la naturaleza para observar “*formas*” de la materia, pero cuando podemos ver profundamente en ella, desaparece, y entonces van quedando sólo otras “*formas*” que también desaparecen al ser penetradas... y entonces sólo queda energía.

Este fenómeno de la energía, esta fuerza energética inmaterial, ha sido conocida por los místicos desde hace mucho tiempo, tal vez desde Hermes, en el antiguo Egipto. En los Vedas y los Upanishads de India, en la Biblia, en el Corán, en todos los tiempos los místicos han penetrado en la existencia y siempre han conocido que la materia es sólo una apariencia, una “*forma*”; en la profundidad no hay materia, sino sólo energía... que oculta algo.

La ciencia está de acuerdo con que todo es energía y Einstein lo demostró con su famosa y bella fórmula:  $E = mc^2$ . Toda masa  $m$  es energía  $E$ . Pero los místicos han afirmado algo más con lo que la ciencia aún no está de acuerdo, pero con lo cual un día estarán de acuerdo, cuando los científicos descubran la meditación. Dicen que cuando penetra profundamente en la energía, la energía también desaparece y sólo queda la Conciencia.



De modo que éstas son las tres capas de la realidad. La materia es la primera capa, la superficie, la “*forma*”. Si penetra en la superficie, entonces la segunda capa se vuelve visible; puede percibirla como energía. Luego, si penetra en la energía, se ilumina la tercera capa, que es la Conciencia, la Fuente de Todo.

Al principio, hace unos 500 años, la ciencia decía que los místicos eran seres alucinados, porque la ciencia sólo veía materia, “*forma*”, y nada más. Luego, cuando la ciencia penetró la materia, descubrió la segunda capa intuida por los místicos desde hacía milenios: la materia es sólo aparente; en su profundidad, sólo hay energía.

Pero la otra afirmación de los místicos es: penetra en la energía, y la energía también desaparece; entonces, sólo queda la Conciencia. Ése es el núcleo más profundo de la realidad manifestada.

La Conciencia creó la energía en el proceso cósmico denominado Big bang, hace 13.700 millones de años, y la energía creó todas las formas de la materia en el transcurso de ese tiempo.

Si penetra en su cuerpo, ahí están estas tres capas. En la superficie, está su cuerpo. Su cuerpo parece material, pero en su profundidad hay corrientes de vida, prana, energía vital. Sin esa energía vital, su cuerpo sería sólo un cadáver. Está vivo, con algo que fluye en él. Ese algo que fluye es energía.

Pero más profundo aún, aún más profundo, usted es consciente; puede ser un Testigo de sí mismo, tanto de su cuerpo como de su energía vital. Eso que es un Testigo, es su conciencia actual, que es un reflejo de la Conciencia Absoluta.

Toda existencia tiene tres capas. La más profunda es la Conciencia. En el medio está la energía, y en la superficie está la

materia, un cuerpo material, una “*forma*” material. Esta Conciencia existe como cada ser, y no existe nada más. ¡Todo es Conciencia!

¿Qué es usted? ¿Quién es usted? Si cierra los ojos y profundiza en sí mismo, al final llega a la conclusión de que usted es Conciencia. Puede que todo lo demás le pertenezca, pero usted no es nada de eso.

Por ejemplo, su cuerpo le pertenece, pero puede ser consciente de él; y lo que es consciente del cuerpo se separa de él. Su cuerpo se vuelve un objeto de conocimiento y usted se transforma en el sujeto de su cuerpo. Puede conocerlo, puede manipularlo, puede activarlo, puede inactivarlo. Su Testigo interior está dentro de su cuerpo, pero está separado de él, porque puede hacer algo con él.

Tampoco usted es su mente. Puede ser consciente de ella. Si hay pensamientos, puede verlos, puede hacer algo con ellos: hacerlos desaparecer, afirmarlos, concentrarse en uno y no dejar que se mueva de ahí; puede permitir un flujo de pensamientos y observarlos, o no observarlos. Puede hacer algo con sus pensamientos. Incluso puede disolverlos completamente hasta que no haya ninguno... pero usted aún existe. Puede percibir que no hay pensamientos, pero hay un Testigo de ese vacío. Ese Testigo es la Conciencia.

Todo lo que existe es un fenómeno de esta Conciencia pura, una cristalización de esta Conciencia; y no existe nada más. Pero este hecho hay que sentirlo, vivirlo, vivenciarlo. El análisis puede ser útil, la comprensión intelectual puede ser útil, pero hay que sentir, que vivenciar, que no existe nada más; sólo Conciencia.

Esta Conciencia existe como cada ser, y no existe nada más. Viva con esta noción. Sea sensible a esto, vaya donde vaya, vivencie que todo es Conciencia y no existe nada más.

En lo más profundo, todo no es otra cosa que Conciencia. Pero

si lo asume como una teoría, si cree que es sólo una teoría, entonces no sucederá nada en su vida. Pero si transforma esta noción en una manera de vivir, podría descubrir que lo Real está oculto en todo. Todo es Conciencia. Esencialmente, usted es Conciencia, oculta en su “yo”, en su ego, en su personalidad, en su energía.

La ciencia no es la única metodología para penetrar en los misterios de la existencia. En realidad, es la metodología más lenta. Un místico puede entrar en la realidad en un instante. La ciencia tardará miles de años para descubrir lo mismo. Por ejemplo, los Vedas y los Upanishads, en la India, dijeron hace 5.000 años que el mundo es ilusorio, que la materia es ilusoria, pero sólo hace 100 años la ciencia descubrió lo mismo. Los mismos textos, incluido el Tao Te Ching, afirman que en lo más profundo la energía es conciencia; la ciencia tardará otros 5.000 años en reconocerlo.

El misticismo es un salto; la ciencia es un movimiento muy lento. El misticismo ve la Verdad, ve la Realidad, en este instante. El científico investiga la realidad, paso a paso. El intelecto no puede saltar; tiene que argumentar cada hecho, demostrar, refutar, experimentar. Pero la intuición, la percepción, puede saltar inmediatamente.

Para el intelecto es necesario un proceso, luego llega la conclusión. Primero el proceso, luego la conclusión. Para la intuición, la conclusión llega primero, luego el proceso. Es justo a la inversa. Por eso los místicos no pueden demostrar nada. Ven las conclusiones, pero carecen del proceso. *Miran* en profundidad y descubren ahí la Realidad, lo Real, sin proceso alguno.

Por ejemplo, cuando Jesucristo dice que:

*“El reino de Dios no vendrá con advertencia, ni dirán: Helo aquí, o helo allí; porque he aquí el reino de Dios está entre vosotros.”*

Lucas 17, 20 Biblia

Jesucristo ve eso, concluye eso, sin proceso previo. La prueba es Él, la vida de Él, los hechos de Él. ¿Y qué es el “*Reino de Dios*” que está dentro de usted? ¿Qué es? ¡La Conciencia!

Jesús *vio* la Realidad, y luego los teólogos -San Agustín, Santo Tomás- crearon el proceso, las teologías, las creencias, las religiones, pero todo eso es absolutamente secundario.

La prueba está en la vida del místico. No hay argumento, no hay proceso, sólo hay un *ver* la Realidad. Él mismo es la prueba. La vida del místico es la prueba de que él es la manifestación de la Conciencia pura.

¡Tras la materia está la energía!

¡Tras la energía está la Conciencia!

¡Todo es Conciencia!

¡Usted, esencialmente, es Conciencia dormida!

*“Despierta, alma mía.”*

Salmo 57,8 Biblia

# Bibliografía

<b>Autor</b>	<b>Texto</b>
Fritjof Capra	El Tao de la Física.
Carl Sagan	Cosmos.
Robert S. De Ropp	El juego supremo.
William Arntz	¿Y tú qué sabes?
Deepak Chopra	Cuerpo sin edad, mente sin tiempo.
Rodolfo R. Llinás	El cerebro y el mito del yo.
Stephen Hawking	Historia del tiempo.
Stephen Hawking	El gran diseño.
Stephen Hawking	El Universo es una cáscara de nuez.
Ervin Laszlo	El Universo in-formado.
Stanislav Grof	El juego cósmico.
Rodney Collin	El desarrollo de la luz.

Danah Zohar	El yo cuántico.
Emilio Yunis	Evolución o creación.
Bruce Lipton	La biología de la creación.
Bruce Lipton	La biología de la transformación.
Joseph LeDoux	El cerebro emocional.
Sherwin B. Nuland	La sabiduría del cuerpo.
David Ritchie	El cerebro binario.
Rita Carter	El nuevo mapa del cerebro.
El Tiempo.	Cuerpo humano.
Louis de Broglie	La física nueva y los cuantos.
Maurice Nicoll	Comentarios psicológicos.
Charles T. Tart.	Psicologías transpersonales.
René Rebetz	La odisea de la luz.
P. D. Ouspensky	Fragmentos de una enseñanza desconocida.
Dalai Lama	El universo en un átomo.
Lao Tse	Tao Te Ching.
Suzuki	Mente Zen, mente de principiante.
Alan Watts	Zen.

Osho	Varios textos.
Krishnamurti	Varios textos.
Eckhart Tolle	varios textos.
Charlotte Joko Beck	La vida tal como es.
Stephen H Wolinsky	El Tao de la meditación.
Robert Powell	Zen y realidad.